

明治大学大学院 理工学研究科

2013年度

博士学位請求論文

自閉症スペクトラム障害と建築環境のバリアフリー  
に関する研究

A Study On Barrier-free Design Of Architectural  
Environment For Autism Spectrum Disorder

学位請求者 建築学専攻  
金波 詩明

# 2013年度 理工学研究科

## 博士学位請求論文（要旨）

### 自閉症スペクトラム障害と建築環境のバリアフリーに関する研究

学位請求者 建築学専攻  
金波 詩明

#### 内 容 の 要 旨

##### 1. 本研究の問題意識と目的

2006年12月に施行されたバリアフリー新法では、身体障害者に加え新たに知的・精神・発達障害者も法律の対象となった。一方、2005年4月に発達障害者支援法が施行されたが、それ以前は、発達障害者は法制度の谷間に置かれていたため、発達障害についての理解が進んでいない。この発達障害の中でも自閉症スペクトラム障害と言われる人達は、社会性・コミュニケーション・想像力等の障害が特徴的であると言われてきた。ところが、近年、アスペルガー症候群、高機能自閉症本人たちに着目した研究により、こうした人達は通常感覚と異なる「身体感覚」を持っており、これまで周囲から「わがまま」、「自分勝手」と誤解されていたことが感覚の過敏・鈍磨に起因するものであることがわかってきている。また、これまでは、TEACCH プログラムに基づいた固定間仕切りや可動間仕切り等で教室空間を分化するといった支援プログラムが多くの教育、福祉現場で見られるようになっている。しかし、そうした「構造化」の建築上の意味や必要性については、ほとんど説明されていない。なぜなら、発達障害者の移動・生活・学習・就業上の建築に関するバリアやそれに関するバリア除去のニーズに関する調査研究がほとんどないからである。「構造化」とは、家具や衝立などの明確な物理的境界を設ける事や、文字や絵ラベルなど視覚的方法を用いた課題の組み立てる事などによって構成させるインストラクションの体系である。TEACCH とは、Treatment and Education of

Autistic related Communication handicapped Children の頭文字をつなげたもので、ノースカロライナ州で実施されている自閉症者に対する早期診断から成人期の就労や余暇支援に至る包括的なプログラムを示す。

そこで本研究では、自閉症スペクトラム障害の認知特性・心理特性をふまえた建築のバリアフリー環境を明らかにすることを大きな目標として、自閉症スペクトラム障害を持つ人が移動・生活・学習・就労する日常生活において現状の建築環境のどのような点に困難を感じているのかを明らかにすることを目的とする。

##### 2. 本研究の構成ならびに各章の要約

本研究の構成は次の通りである。第1章では、研究の概要を示し、第2章では自閉症スペクトラム障害の概念、障害の特性、感覚過敏・鈍磨について示している。第3章では、自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就業環境における建築上の問題点を明らかにした。第4章では、当事者調査に基づく生活環境における建築上の問題点、第5章では、グループホームにおける建築上の問題点、第6章では、就業環境における建築上の問題点を明らかにし、第7章では結論を示している。

第1章『研究の概要』では、自閉症スペクトラム障害を取り巻く現状と目的を述べ、本研究の視点と意義を明らかにした。次に、既往の調査・研究を踏まえて、本研究の位置づけや独自性について述べた。また、自閉症スペクトラム障害にはコミュニケーションの質的な障害を

有しているため、直接のコミュニケーションをする事が難しく、建築環境に対する現象・問題点を障害者が指摘することができない。そこで、本研究において、この問題を克服し、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる摩擦をどのように明らかにするかの一連の調査方法について示した。

第2章『自閉症スペクトラム障害とは』では、発達障害、自閉症スペクトラム障害の概念、障害の特性、既往研究による自閉症スペクトラム障害を持つ人々の感覚処理における調査結果を示している。また、自閉症スペクトラム障害を取り巻く現状として、全般的な事項と就労支援制度についても述べている。

第3章『自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就業環境における建築上の問題点』では、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者の手記を調査対象とし、彼らの著作を解析することによって、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにした。

移動環境については、視覚に関連して「外出時に真昼の太陽等の光に目が灼かれる」、聴覚に関連して「バスのブザーの音が耐えられない」、嗅覚に関連して「バスの車内の匂いが原因で頭痛を起し鼻血を出す」といった記述がある。生活環境については、視覚に関連して「スーパーやデパートの蛍光灯の光は催眠術にかかったようにぼーっとする」、聴覚に関連して「室内のドアの開閉音に耐えられない」、触覚に関連して「室内において窓ガラスの日差しを遮ってもバルコニーのコンクリートから熱が伝わる」といった記述がある。学習環境については、視覚に関連して「学校の中は何も同じに見えるため、自分の教室が何階にあるのかわからなく迷ってしまう」、聴覚に関連して「周囲の紙をめくる音、椅子のきしむ音、咳など全ての音が聞こえて、先生の話聞き取るのが大変である」といった記述がある。就業環境については、聴覚に関連して「隣の専門店のBGM、目の前の吹き抜け広場の音楽時計などが気になり、仕事に集中できない」といった記述がある。結果、自閉症スペクトラム障害と移動・生活・学習・就業環境における建築環境との間に「バリア」といえる摩擦が生じている事が明らかとなった。

第4章『当事者調査に基づく生活環境における建築上の問題点』では、第3章により明らかとなった建築環境の現象・問題点をより精緻に明らかにするため、4名の

高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者に対して書面を通してヒアリングを行い、当事者の生活環境を対象として、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにした。

生活環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項として、室内については、「平面構成」、「音」、「採光」、「照明」、「熱」、「通気性」を配慮する必要がある事が明らかとなった。

第5章『自閉症スペクトラム障害者のグループホームにおける建築上の問題点』では、第3章、第4章により明らかとなった建築環境の現象・問題点をより精緻に明らかにするため、グループホームを研究対象として、自閉症スペクトラム障害と実際の建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにした。

利用者を支援しているスタッフが見た「利用者の行為」そのものを抽出する事により、彼らの意思表示となる「行為」と「行為」によって生じる建築条件に関連する現象を精緻に読み取る事とした。そして、利用者が「行為」に至った原因を究明する事により、自閉症スペクトラム障害と実際の建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにする事ができると考えた。生活環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項として、「室内の遮音性」、「室内の遮光性」、「室内の温熱」、「壁紙の色彩」、「換気扇の音」、「スイッチの音、形状、振動」、「便所・便器の音」、「家具の音」を配慮する必要がある事が明らかとなった。

第6章『自閉症スペクトラム障害者の就業環境における建築上の問題点』では、第3章により明らかとなった就業環境における建築環境との間に生じる現象・問題点をより精緻に明らかにするため、日本の企業で働いている自閉症スペクトラム障害を持つ人々に対して書面を通してヒアリングを行い、就業環境を対象として自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点、就業時間中に彼らが安心・落ち着く空間の条件について明らかにした。

就業環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項として、メール便室では「室内の遮音性」、オフィス内については「席の配置変更」、「室内の遮音性」を考慮する必要がある。オフィス内では、通路側の席にする等の配置変更や各席に衝立を設置する等、静かな音環境を確保する必要がある。従業員食堂では、昼食時間に多くの人が出入りするため、音が反響しないような「室内

の音響（吸音性）」を考慮する必要がある事が明らかとなった。

第7章『結論』では、第3章から第6章の研究結果に基づき、本論の結論を述べている。移動・学習・就業環境については、公共的な空間であり、その環境条件を特定して個別的な対応を行うことは困難である。そこで、本研究では生活環境を中心として、建築環境の構築や調整の上で留意する事項として、以下の結論を得た。

建築計画については、「平面構成」に関して、認知特性から1つの空間を何通りにも使い分ける間取り構成が問題となるケースがある。各居室に分かれた間取りにする等の対応方法が考えられる。「物理的バリア」に関して、室内の段差、階段の勾配が問題となるケースがあるため、段差の解消、階段の勾配を緩やかにする等の配慮がある。また、コンセントの位置の高低によって視認状況が異なるためその設置位置を配慮する必要がある。

建築意匠については、「材質」に関しては、光が反射しやすい材質の場合に問題となりやすいため、光が反射しにくい材質にするなどの配慮が必要である。「質感」に関しては微細な振動でも敏感に感じてしまう例が少なく、床やスイッチ等については振動が伝わらない工夫がある。また、床の振動については、建築構造・材料の分野でも考慮する必要がある。「照明」に関しては、蛍光灯の光や外部からの光の侵入が問題となるケースがある。

建築設備については、「音」に関して設備機器が発する騒音は不快・苦手と訴えている。特に換気扇の音が問題になりやすく、機器自体の騒音や振動の低下を図り、遮音性の向上や吸音板を用いることにより静かな音環境を確保する必要がある。「温熱」に関する配慮も重要であり、外部からの熱の侵入を敏感に感じ取り、不均一だと不快になる。

本研究により、自閉症スペクトラム障害という目に見えない障害と建築環境との間に「バリア」といえる摩擦が生じている事が明らかとなった。一般的にバリアフリーとは、身体障害者を念頭においた段差解消や幅員確保等の機能的、可視的なバリアフリーを想定されるが、人間の身体感覚や五感に関係した光、音、熱、空気等の環境的、不可視的なバリアフリーの必要性を明らかにする事ができた。また、建築環境を利用者や居住者に対してカスタマイズすることの必要性についても示唆することができた。その一方、自閉症スペクトラム障害は個別性が極めて高く、個人によって、建築環境との間に生じる現象・問題点が大きく異なっていることも強く認識する

必要がある。ただし、当事者の個別性やそれに伴う要求条件の差異等については未だ精緻には把握できておらず、また、その要求に対して、建築空間や設備等の点で、どのような対応をなし得るかは今後の開発課題である。今後ともこれらの点に取り組んでいきたい。

## 目次

第1章 研究の概要	1
1-1 研究の背景	
1-2 研究の目的	
1-3 既往研究	
1-3-1 学習環境に関連する既往研究について	
1-3-2 生活環境に関連する既往研究について	
1-3-3 就労環境に関連する既往研究について	
1-4 研究の方法	
1-5 研究の構成	
第2章 自閉症スペクトラム障害とは	10
2-1 発達障害の概念	
2-1-1 発達障害について	
2-2 自閉症スペクトラム障害について	
2-2-1 自閉症スペクトラム障害の概念	
2-2-2 障害の特性	
2-2-3 感覚過敏・鈍磨について	
2-2-4 自閉症スペクトラム障害を取り巻く現状	
第3章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における 建築上の問題点	25
3-1 研究の概要	
3-1-1 研究の目的	
3-1-2 調査・分析の方法	
3-2 調査対象	
3-2-1 手記リスト	
3-2-2 調査期間	
3-3 調査の分析	
3-3-1 調査結果	
3-3-2 移動環境における「困難」に関する記述	
3-3-3 生活環境における「困難」に関する記述	
3-3-4 学習環境における建築環境に関する記述	
3-3-5 就労環境における建築環境に関する記述	
3-3-6 当事者の工夫・対応方法・要望	
3-4 まとめ	
3-5 残された課題	

## 第4章 当事者調査に基づく生活環境における建築上の問題点……………58

### 4-1 研究の概要

#### 4-1-1 研究の目的

#### 4-1-2 調査・分析の方法

#### 4-1-3 調査期間

### 4-2 調査対象者の概要

### 4-3 文献からみた調査対象者の感覚要因と困難事例

#### 4-3-1 X氏

#### 4-3-2 Y氏

#### 4-3-3 Z氏

#### 4-3-4 W氏

### 4-4 調査結果

#### 4-4-1 X氏

#### 4-4-2 Y氏

#### 4-4-3 Z氏

#### 4-4-4 W氏

### 4-5 まとめ（建築環境における問題点）

### 4-6 提案と課題

## 第5章 自閉症スペクトラム障害者のグループホームにおける建築上の問題点……………83

### 5-1 研究の概要

#### 5-1-1 研究の目的

#### 5-1-2 調査の方法

#### 5-1-3 分析の方法

#### 5-1-4 調査期間

### 5-2 調査対象の施設概要

#### 5-2-1 調査対象の施設選定

#### 5-2-2 配置計画

#### 5-2-3 建物概要

#### 5-2-4 平面計画

### 5-3 利用者属性

### 5-4 分析結果

#### 5-4-1 Aホームにおける分析結果

#### 5-4-2 Bホームにおける分析結果

#### 5-4-3 Cホームにおける分析結果

#### 5-4-4 建築部位に生じる現象

### 5-5 まとめ

## 第6章 自閉症スペクトラム障害者の就業環境における建築上の問題点……………106

### 6-1 研究の概要

6-1-1 研究の目的

6-1-2 調査の方法

6-1-3 分析の方法

6-1-4 調査期間

6-1-5 調査対象者の概要

### 6-2 調査結果

6-2-1 a氏に関する調査結果

6-2-2 b氏に関する調査結果

6-2-3 c氏, d氏, e氏に関する調査結果

6-2-4 W氏に関する調査結果

### 6-3 まとめ

6-3-1 就労環境に関する建築環境を構築・調整する上で留意する事項

6-3-2 就業中、当事者らが落ち着き・安心できる要因

6-3-3 就労環境に求める事項

## 第7章 結論……………124

7-1 移動環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

7-2 生活環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

7-3 学習環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

7-4 就労環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

7-5 自閉症スペクトラム障害の建築的バリア

7-5-1 結果

7-5-2 自閉症スペクトラム障害に関するバリアフリーについて

7-5-3 残された課題

## 補章……………133

1 当事者の手記解説の可能性

2 研究者と当事者のコンタクトのとり方

3 言語代替よしての行為・行動の解明の重要性

4 書面によるコンタクトの可能性と限界

## 参考文献……………136

## 資料……………138

## 目次

第1章 研究の概要 .....	2
1-1 研究の背景 .....	2
1-2 研究の目的 .....	3
1-3 既往研究 .....	3
1-3-1 学習環境に関連する既往研究について .....	3
1-3-2 生活環境に関連する既往研究について .....	4
1-3-3 就業環境に関連する既往研究について .....	5
1-4 研究の方法 .....	6
1-5 研究の構成 .....	8



## 第1章 研究の概要

### 1-1 研究の背景

2006年12月に施行されたバリアフリー新法では、身体障害者に加え新たに知的・精神・発達障害者も法律の対象となった。また、2005年4月に発達障害者支援法が施行されたが、これまで障害者福祉は身体・知的・精神障害者に限定され、発達障害者は法制度の谷間に置かれていた。そのため発達障害についての理解が進んでいないのが現状である。

この発達障害の中でも、自閉症スペクトラム障害と言われる人達は、社会性・コミュニケーション・想像力等の障害が特徴的と言われてきた。社会性の障害とは、他人と視線が合わない、相手の表情等から相手の感情を読み取る事ができないといった症状、コミュニケーションの障害とは、反響言語、比喩や冗談がわからないといった症状、想像力の障害とは、こだわり（同一性保持）に関連して、反復行動と狭い興味により前後に体をゆするといった繰り返し行動、一つの行為にこだわったりする症状を示す。また、彼らは周囲から「わがまま」「自分勝手」と言われていた。ところが、近年、アスペルガー障害・高機能自閉症本人たちは通常感覚と異なる「身体感覚」を持っており、これまで周囲から「わがまま」「自分勝手」と誤解されていたことが実はアスペルガー障害・高機能自閉症特有の感覚の過敏・鈍磨に起因するものであることがわかってきている。<sup>1)</sup> また、自閉症スペクトラム障害の基準には含まれないが、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚・前庭感覚・固有感覚の過敏・鈍磨により、通常の人には利用できる建物や乗り物等を利用する事が難しい。こうした状況に対して、これまでには、一方的に本人の能力の開発訓練を繰り返す指導法の限界から、本人の能力の限界を見極め、周囲から歩み寄りをつくりだす「構造化」が重視され、TEACCH プログラムに基づいた固定間仕切りや可動間仕切り等で教室空間を分化するといった支援プログラムが多く、教育、福祉現場で見られるようになってきている。しかし、そうした「構造化」の建築上の意味や必要性については、ほとんど説明されていない。なぜなら、発達障害者の移動・生活・学習・就業上の建築に関するバリアやそれに関するバリア除去のニーズに関する調査研究がほとんどないからである。「構造化」とは、①家具や衝立などの明確な物理的境界を設ける物理的な構造化、②文字や絵ラベルなど視覚的方法を用いた課題の組み立て、③タイムスケジュールを用いた時間の構造化、④作業の内容や手順や量を視覚的に伝える作業システムによって構成させるインストラクションの体系である。<sup>2)</sup> また、TEACCH とは、Treatment and Education of Autistic related Communication handicapped Children の頭文字をつなげたもので、ノースカロライナ州で実施されている自閉症者に対する早期診断から成人期の就労や余暇支援に至る包括的なプログラムを示す。<sup>1 4)</sup>

## 1-2 研究の目的

本研究では、自閉症スペクトラム障害の認知特性・心理特性を踏まえた建築空間におけるバリアフリー環境を実現することを大きな目標として、自閉症スペクトラム障害を持つ人が移動・生活・学習・就労する日常的な生活において、現状の建築環境にどのような点に困難を感じているのかを明らかにすることを目的とする。

## 1-3 既往研究

自閉症スペクトラム障害と建築環境のバリアフリー環境に関する国内の既往研究は多くはないが、西島ら（表1内①,⑤）、中島ら（表1内②,⑦）、知花（表1内③）、西村（表1内④）、栗津（表1内⑥）によって取り組まれている。既往研究を学習環境、生活環境、就業環境の分類別に整理したものを表1に示す。

表1 既往研究

分類	番号	論文名	刊行物名	出版年月	著者名
学習環境	①	自閉症児の教育方法に対応した教育空間の分化傾向と物理的空間の構造化への動向	日本建築学会計画系論文集	2003/02	西島衛治
	②	自閉症者グループホームにおける生活行動と支援に関する研究：ノースカロライナ州のTEACCHプログラム・グループホームを事例として	日本建築学会計画系論文集	2004/04	中島美登子
生活環境	③	施設における自閉症者の行動障害と生活空間	日本建築学会計画系論文集	2004/02	知花 弘吉
	④	自閉症の人々に対する住環境整備：家庭内で見られるこどもの行動が親のストレスに及ぼす影響(障害者の住環境,建築計画II)	学術講演梗概集	2008/07	西村 顕
	⑤	広汎性発達障害者の環境認知の困難に対する建築的支援のあり方に関する研究：高機能自閉症当事者による手記などを手がかりにしたバリアフリー(構造化)について	学術講演梗概集	2006/07	西島衛治
	⑥	知的障がい児の住環境整備に関する基礎的研究－TEACCHプログラムに基づく構造化と構造特性に着目して－	日本建築学会近畿支部研究報告集	2008/7	栗津千尋
就業環境	⑦	知的障害者小規模作業所における構造化手法を用いた支援の個別化に関する研究：マレーシア・S作業所における作業環境の個別化とスケジュールシステムに着目して	日本建築学会計画系論文集	2005/12	中島美登子

### 1-3-1 学習環境に関連する既往研究について

西島らの研究では、TEACCH という名称で知られる自閉症者に対する教育・支援方法との関連で、自閉症児の教育空間について、アンケート調査・観察調査・実験調査を行い、TEACCH による「構造化」の教育が浸透しつつあることを明らかにしつつ、その実態と効果について研究している。

### 1-3-2 生活環境に関連する既往研究について

中島らは、TEACCH プログラムの発祥の地である米国ノースカロライナ州の2つのグループホームを調査対象として、スタッフの支援内容について行動観察を行い、TEACCH およびそれに含まれる「レジデンシャル・セッティング」が自閉症者それぞれに相応しい生活環境を可能とする支援であることを明らかにしている。レジデンシャル・セッティングとは、TEACCH プログラムにおける概念で、住空間の平面計画、インテリアデザイン、局所的なしつらえを一人一人の必要時応じて柔軟に調整することである。<sup>2)</sup>

知花は、自閉症者の生活施設に対してアンケート調査を実施し、施設内に自閉症者に好まれる場所（もの）や嫌われる場所（もの）が存在して、音に対して敏感な自閉症者に対する遮音計画が必要であること指摘している。また、自閉症者の生活施設における行動障害と空間の関わりについての一側面を明らかにしている。行動障害とは、自閉症者が起こした行動に対して指導者（施設職員を含む）の指導行動を伴うために要指導行動を示す。具体的には、空間、器物類破損、こだわり、自傷、他害、異食・異行為、無断外出等に分類されている。<sup>7)</sup>

西村は、自閉症児の親に対してアンケート調査を実施し、住環境整備に関するニーズを明らかにしている。

栗津は、TEACCH プログラムに基づく構造化と自閉症者の行動特性に着目して、知的障がい児が自立した生活を形成するために、住環境整備上、留意すべき事項を明らかにしている。また、事例調査において自閉症者の聴覚過敏が原因で、問題行動に発展していると考え、居室配置の検討すべき事を記載している。問題行動とは、衝動的に家の外に飛び出す行動、物を家の中や外に放り投げる行動、高い所に登って降りる行動、大声を出す行動、水を出して遊ぶ行動、家の中を走りまわる行動、壁紙をはがす、壁を壊す行動の7つの行動を示している。<sup>9)</sup>

西島は、本研究に類似する方法で、高機能自閉症当事者による手記、アスペルガー症候群当事者からの知見より、建築的支援のあり方を指摘している。ただし、研究方法の詳細は公表されておらず、「構造化による支援の方向性」を示すのみの結果となっている。本研究は、自閉症等の当事者の手記を研究資料として用いるという点は同じであるが、当事者の「言語記述による説明」を抽出することによって、当事者の困難を他者が言語を介して了解できることに注目した点と、感覚過敏・鈍磨等の身体特性と建築環境との間に存在する摩擦を、個別事例ごとに丹念に拾いあげ分析・整理した点が異なっている。

本研究における当事者調査については、自閉症スペクトラム障害を持つ当事者への直接のヒアリングをして、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を抽出した研究はなされていない。本研究では当事者4名に直接コンタクトをして、書面によるヒアリングを行い、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を「生の声」として、丁寧かつ詳細な回答を得られた。また、グループホームにおける調査では、自閉症者の行動障害に対応した住環境整備の研究はされているが、自閉症者の行動障害を伴う行為の原因となる「障害の特性」や「障害と建築条件との関係性」を追究し

た研究はほとんどなされていない。本研究では、自閉症スペクトラム障害の感覚過敏・鈍磨が、彼らの行動障害を伴う行為に誘発していると仮説をして、自閉症者の「行為」と感覚過敏・鈍磨の関係性を明らかにし、障害と建築との間に生じる現象・問題点を明らかにした点が異なっている。

### 1-3-3 就業環境に関連する既往研究について

中島らは、構造化手法を取り入れたマレーシアの小規模作業所における特定の活動内容を対象とした構造化手法について検討をしている。作業所を調査対象とした研究はなされているが、企業を対象とした研究はほとんどなされていない。自閉症スペクトラム障害には記憶力がずば抜けて良く、細かい事に目を向け、作業に集中できる能力を持った人がいる。海外のIT企業では、アスペルガー症候群を持つ人々の優れた能力に着目をして、アスペルガー症候群の方を雇用して、新作のコンピュータプログラムをテストする事業を行っている事例もある。本研究では、日本のIT企業に着目をして、自閉症スペクトラム障害者を雇用している日本のIT企業に着目をして、かれらが就労上の建築環境に対してどのような点に問題と感じているのか、また就業上、彼らが安心・落ち着く空間の条件を明らかにした点が異なっている。

#### 1-4 研究の方法

本研究は以下の4つの方法によって進めた。

- 1) 当事者手記調査—移動、生活・学習・就業環境における建築上の問題点の抽出—
- 2) 当事者調査—生活環境における建築上の問題点の抽出—
- 3) グループホーム職員へのヒアリング調査—生活環境における建築上の問題点の抽出—
- 4) 当事者調査—就業環境における建築上の問題点の抽出—

1) 自閉症スペクトラム障害の場合、対人的相互反応における質的な障害、コミュニケーションの質的な障害という特徴を有していて、知的障害と重複する場合も少なくないため、建築環境に対する現象・問題点を障害者が指摘することができなかった。そのため、現在まで自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点が明らかにされることはなかった。しかし、近年、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ人々が自らの体験等を書き記した手記が数多く出版されている。そこには、障害に関係する体験が言語によって記述されており、他者がその記述によって了解することが可能である。自閉症者特有の意思疎通困難という壁を乗り越え、第三者が、当事者と建築環境との間に生じる現象・問題点を少なくともテキストとして了解することが可能である。なお、当事者とは建築環境との間に生じる現象・問題点を自ら指摘している個人を示している。記号論的にみて、言語という表記記号を媒介すれば、その意味するところを第三者が了解することが可能になる。そこで、本研究では、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者の手記を調査対象とし、彼らの著作を解析することによって、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を抽出し、分析をした。

2) 1) 当事者手記調査により明らかとなった自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点をより精緻に明らかにするため、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者に対して書面を通してヒアリングを行った。当事者が建築環境について日常的に感じることができる生活環境を調査対象として、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を抽出し、分析をした。

3) 1) 当事者手記調査、2) 当事者調査により明らかとなった自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点をより精緻に明らかにするため、知的障害を有する自閉症者が職員による支援を受けながら共同生活を営むグループホームを研究対象として設定した。自閉症の場合、知的障害と重複しているため、コミュニケーションをとる事が極めて難しいため、利用者を支援しているスタッフから見た「利用者の行為」そのものを抽出する事により、彼らの意思表示となる「行為」と「行為」によって生じる建築条件に関連する現象を精緻に読み取る事とした。そして、利用者が「行為」に至った原因を究明する事により、自閉症スペクトラム障害と実際の建築環境との間に生じる現象・問題点

を明らかにした。

4) 1) 当事者手記調査により明らかとなった就業環境における建築環境との間に生じる現象・問題点をより精緻に明らかにするため、日本の IT 企業で働いている自閉症スペクトラム障害と持つ人々に対して直接のヒアリングと書面を通してヒアリングを行った。就業環境を対象として自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点、そして就業時間中に彼らが安心・落ち着く空間の条件について明らかにした。

## 1-5 研究の構成

本論文は 7 章により構成される。

### 【第 1 章 研究の概要】

第 1 章では、研究の背景、目的、方法、既往研究、論文全体を通じた研究の構成を明らかにした。

### 【第 2 章 自閉症スペクトラム障害とは】

第 2 章では、自閉症スペクトラム障害の概念、出生割合、生物学的原因、障害の特性、感覚過敏・鈍磨、就労に関する現状、その他自閉症スペクトラム障害を取り巻く現状を明らかにした。

### 【第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就業環境における建築上の問題点】

第 3 章では、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者の手記を調査対象とし、移動・生活・学習・就業環境における建築環境において、どのような点に困難を感じているのかを明らかにし、各場面ごとに自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を抽出する事を明らかにした。

### 【第 4 章 当事者調査に基づく生活環境における建築上の問題点】

第 4 章では、自閉症スペクトラム障害を持つ当事者に対して書面によるヒアリングを行い、当事者が生活環境においてどのような点に困難を感じているのかを明らかにし、生活環境における建物・家具部位別に建築環境の構築や調整の上で留意する事項を明らかにした。

### 【第 5 章 自閉症スペクトラム障害者のグループホームにおける建築上の問題点】

第 5 章では、自閉症スペクトラム障害者のグループホームを研究対象とし、利用者を支援しているスタッフにヒアリングを行い、自閉症スペクトラム障害者が生活環境においてどのような点に困難を感じているのかを明らかにし、生活環境における建築環境を構築する上で配慮すべき事項を明らかにした。

### 【第 6 章 自閉症スペクトラム障害者の就業環境における建築上の問題点】

第 6 章では、日本の IT 企業で働いている自閉症スペクトラム障害を持つ当事者に、直接のヒアリング、書面によるヒアリングを行い、自閉症スペクトラム障害者が就業環境においてどのような点に困難を感じているのかを明らかにし、また当事者らが働く上で安心・落ち着く空間の条件について明らかにした。

**【第7章 結論】**

第7章では、以上の調査結果・分析を踏まえ、自閉症スペクトラム障害を持つ人々の生活環境・就業環境上における建築環境の問題点を整理し、今後、建築環境を構築・調整する上で配慮すべき要素を明らかにする。

**【補章】**

本研究は、ほとんど研究がなされていない分野でもあり、本研究の調査方法についても考察する事が今後の研究の拡大にも資するので、調査方法についても考察し、追記する。



## 目次

第2章 自閉症スペクトラム障害とは.....	11
2-1 発達障害の概念 .....	11
2-1-1 発達障害について.....	11
2-2 自閉症スペクトラム障害について .....	12
2-2-1 自閉症スペクトラム障害の概念.....	12
2-2-2 障害の特性.....	18
2-2-3 感覚過敏・鈍磨について.....	21
2-2-4 自閉症スペクトラム障害を取り巻く現状 .....	23

## 第2章 自閉症スペクトラム障害とは

### 2-1 発達障害の概念

#### 2-1-1 発達障害について

発達障害に含まれる障害を図1に示す。

発達障害は、精神発達遅滞、広汎性発達障害、運動能力障害をはじめ、いろいろな障害に分類される。発達障害とは、「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」（発達障害者支援法第2条）と定義される。

これまで法的には、障害者福祉は身体障害者、知的障害者、精神障害者に分類され、自閉症スペクトラム障害を含む発達障害者は法制度の谷間に置かれていた。2004年12月3日、当事者の長年の願いだった発達障害者支援法が成立し、同月10日公布、2005年4月1日から同法施行令、施行規則が施行された。発達障害者支援法には、発達障害者の支援を国や自治体の責務とすることが明記されており、発達障害の早期発見と生涯発達支援の施策、各都道府県の発達障害者支援センターの役割等が盛り込まれている。なお、発達障害支援センターとは、2002年度から10箇所が始まり、2004年度には20箇所が運営されている。発達障害者支援法施行を機に、自閉症・発達障害者支援センターと名称を変更し、全国に88箇所が運営されている。（2013年9月時点）自閉症を含む発達障害者とその家族及び教育・福祉機関への相談・療育支援業務、就労支援業務、自閉症を含む発達障害に関する理解促進活動などの役割を担っている。

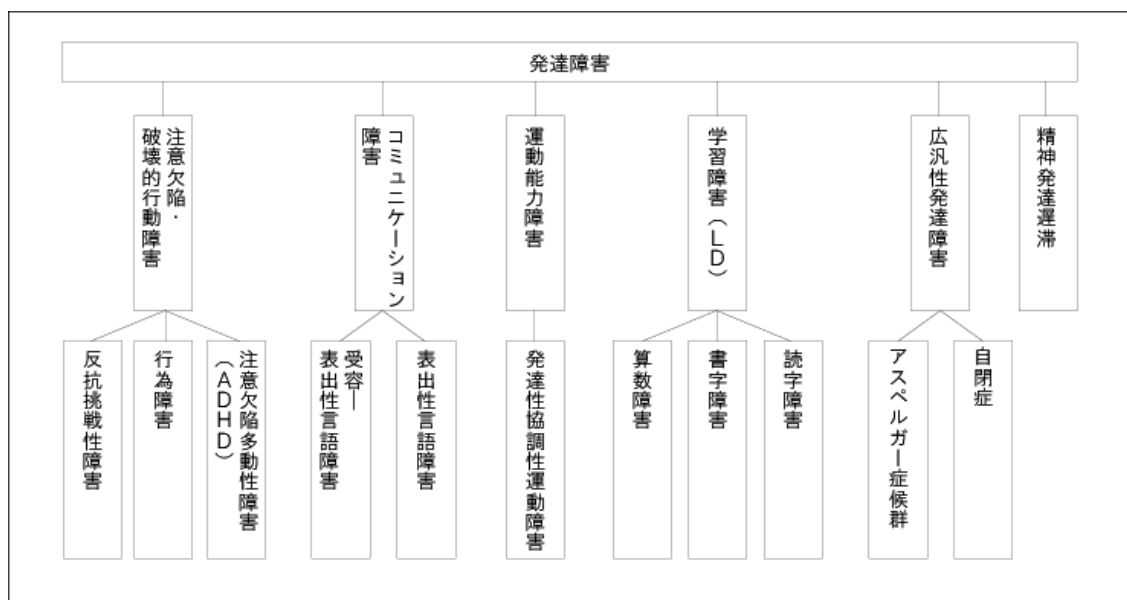


図1 発達障害に含まれる障害

【出典：「これでわかる自閉症とアスペルガー症候群」 監修 田中康雄、木村順】

## 2-2 自閉症スペクトラム障害について

## 2-2-1 自閉症スペクトラム障害の概念

## 1) 広汎性発達障害について

自閉症はこれまで「心の病」「ひきこもりのような状態」などと誤解されることもあったが、発達障害の中の「広汎性発達障害」の代表的な障害であることが認知されてきた。自閉症やアスペルガー症候群とは、発達障害の中で、言語、行動全般に影響を及ぼす障害で、その総称として広汎性発達障害と呼ばれ、症状の出方によって自閉症とアスペルガー障害等と診断される。自閉症スペクトラム障害と広汎性発達障害はよく同じ意味で用いられるが概念は異なり、広汎性発達障害は図2のように医学診断基準の広汎性発達障害という袋の中に、自閉症、小児期崩壊性障害、アスペルガー障害というボールが入っていて、ボールの隙間に「特定不能の広汎性発達障害」というボールが埋め尽くされているという概念である。一つひとつの障害の輪郭が明確にある自閉症、アスペルガー障害等の大概念というくくりである。

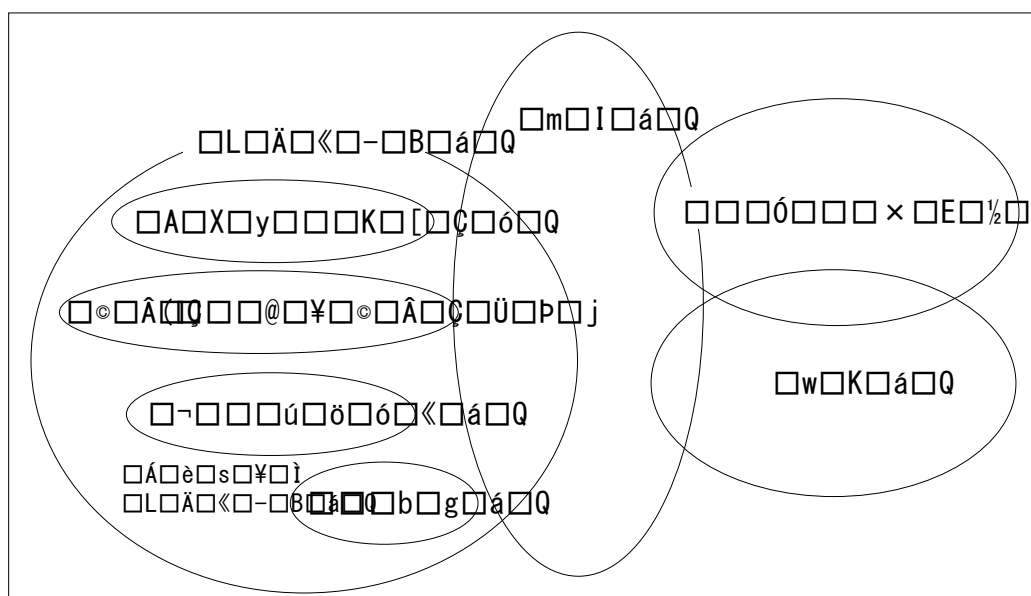


図2 広汎性発達障害の位置づけ

【出典：「発達障害の観点からみたバリアフリーの促進」，  
日本福祉のまちづくり学会第10回全国大会概要集」,pp173-176,2007.8,長谷川万由美

## 2) 自閉症について

自閉症とアスペルガー症候群の関係性を図3に示す。

自閉症には、知的障害を伴う非高機能自閉症と、知的障害を伴わない（IQ 70 以上）高機能自閉症があり、非高機能自閉症はいわゆる典型的な自閉症のことで、多くが占めるのがこのタイプである。症状として、抱っこを嫌がる、名前を呼んでも振り向かない、視線が合わない、言葉の遅れ、ごっこ遊びが苦手、大きな音や光を嫌がる、環境の変化についていけない、常同行為、過剰に人に接近して言いたいことを一方的に話すなどが挙げられる。このような症状が3歳以前に認められ、おおむね生後5年以内にはっきりする。この中で、初期に言葉の遅れがあるかどうかは非高機能自閉症かを判断する目安になり、家ではある程度話せるが、人前ではあまり話さない、不安・緊張が強いタイプの子供がいる。自閉症の社会性の障害、コミュニケーションの障害、想像力の障害の「三つ組」障害に加えて知的障害（IQ70 以下）が重なっており、この診断を受けた人はコミュニケーションの問題が深刻で、生涯にわたり保護が必要となる。一方、高機能自閉症は、こうした自閉傾向はあるものの、言葉の遅れが目立たないこともあり、知的能力に遅れが見られないため発見が遅れることがある。文部科学省「特別支援教育に関する調査研究協力者会議」では、「高機能自閉症とは、3歳位までに現れ、①他人との社会的関係の形成の困難さ、②言語の発達の遅れ、③興味や関心が狭く特定のものにこだわることを特徴とする行動の障害である自閉症のうち、知的発達に遅れを伴わないものをいう。また、中枢神経に何らかの要因による機能不全があると推定される。」と定義されている。

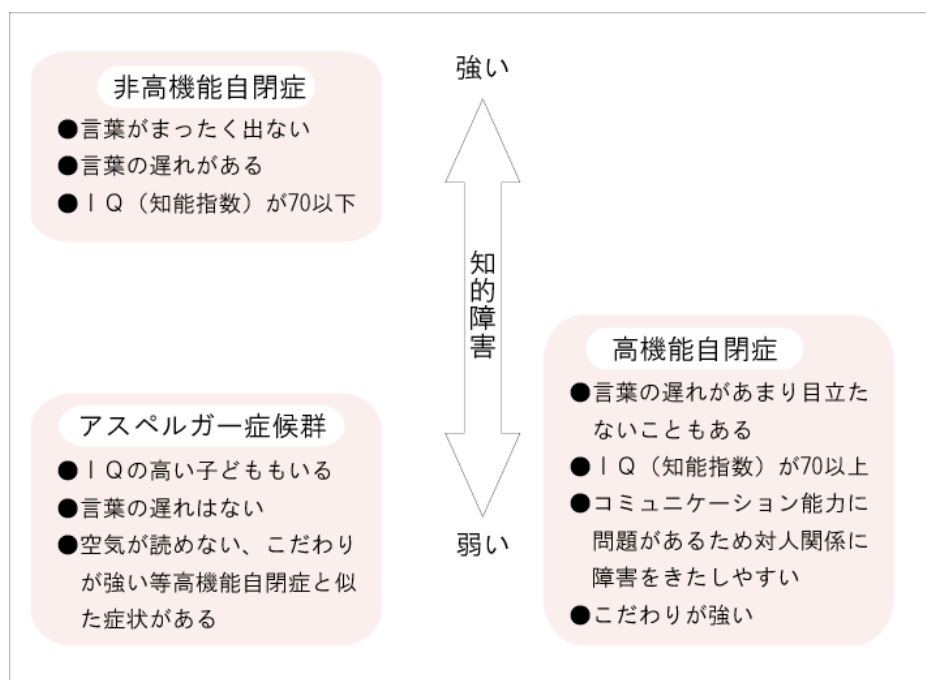


図3 自閉症とアスペルガー症候群の関係性

【出典：「これでわかる自閉症とアスペルガー症候群」 監修 田中康雄、木村順】

### 3) アスペルガー症候群について

アスペルガー症候群は1944年、オーストラリアのハンス・アスペルガーが報告したのが始まりである。その後、長い間あまり広がることはなく、1981年イギリスの医師、ローナ・ウィングがカナリーが報告したタイプの自閉症とアスペルガーが報告したアスペルガー症候群との連続性を指摘し、自閉症スペクトラム障害という名称を提唱し、世界中で知られるようになった。特徴は知的障害や言語の遅れがないことで、時には高いIQを示す子もいる。他に、特定の物事に対するこだわりが強い一方、興味のないことには無関心、他人の情緒を読み取る力が著しく欠けている、不器用、独特の話し方をする等の特徴を有している。一般に、コミュニケーションの場では、相手の顔色、場の雰囲気からも多くの情報を集め、ある程度相手の感情を読み取って対話するが、この障害は深刻な話をしている友達のところ唐突に明るい話題を持ちこむなど、的外れな行動をし、場の雰囲気を壊してしまう。また、規則的なもの、順序だったものに興味を示すことも多く、数字や漢字など興味のあることを暗記することもある。アスペルガー症候群は、まだ新しい概念で、高機能自閉症と同じ障害であると考えている専門家や、高機能自閉症とは認知特性が異なると主張する専門家やそもそも連続性のあるものと理解する専門家がいるのが現状である。

### 4) 自閉症スペクトラム障害について

自閉症スペクトラム障害の位置づけを図4に示す。

スペクトラムとは、一つの括りの中に異なった見え方をするものが複数あるが、全ては繋がっている「連続体」ということを意味する。自閉症スペクトラムは、広汎性発達障害という括りの中に、様々な特徴を現す自閉症があり、それらは基本的なところで連続している事を示す。アスペルガー症候群、高機能自閉症、自閉症等が同じ部類に入り、明らかな境界線がないままつながっているという考えである。注意欠陥多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）等の発達障害を伴うこともあり、これらの障害も自閉症スペクトラムの視野に入れて考えることもあるが、専門家の中で議論が多いところでもある。

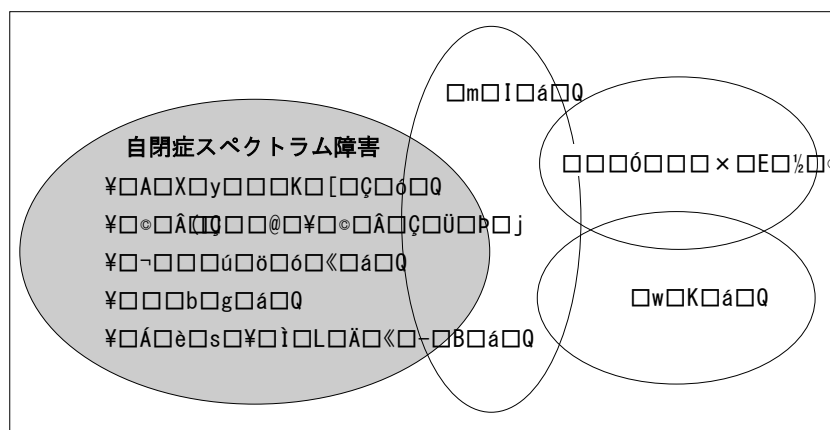


図4 自閉症スペクトラム障害の位置づけ

【出典：「発達障害の観点からみたバリアフリーの促進」、  
日本福祉のまちづくり学会第10回全国大会概要集」,pp173-176,2007.8,長谷川万由美】

## 5) 出生割合について

自閉症（医学診断基準である DSM-IV・TR を厳密に見たす自閉症）は、一般に 1000 人に 1 人～1.5 人と言われている。男女比率も明瞭であり、4 対 1 程度の割合で男子に多いと言われている。自閉症スペクトラム障害で見ると、その数を 0.9%～1%程度とする統計があり、100 人に 1 人である。2002 年に文部科学省が全国 5 地域の公立小学校、中学校の通常の学級に在籍する児童生徒を対象に調査した結果、軽度発達障害の割合は全体の約 6.3%と認められ、高機能自閉症と判断される子供の割合は 0.8%という結果である。

自閉症障がい診断基準（DSM-IV-TR、2000）を下記に示す。

A、(1)、(2)、(3) から合計 6 項目以上、うち少なくとも (1) から 2 つ項目、(2) と (3) からそれぞれ 1 項目以上があてはまること。

(1) 対人的相互反応における質的な障がいがある。以下の特徴のうち、2 つ以上があてはまる。

- (a) 目と目で見つめ合う、顔の表情、体の姿勢、身ぶりなど、対人的相互反応を調節する多様な非言語的行動を使うことに明らかな障がいがある。
- (b) 発達水準にふさわしい仲間関係を作ることが難しい。
- (c) 楽しみ、興味、達成感の他人との共有を自発的に求めることがほとんどない
- (d) 対人的やりとり、情緒的やりとりが成立しない

(2) コミュニケーションの質的な障がいがある。以下の特徴のうち、1 つ以上があてはまる。

- (a) 話し言葉の発達の遅れが遅れるか、発語がまったく見られない。
- (b) 十分に話し言葉のある者でも、他人との会話を開始することや維持する能力に明らかな障がいがある。
- (c) 常同的で反復的な言葉、または独特な言い回しを使用する。
- (d) 発達水準にふさわしい変化に富んだ自発的なごっこ遊びや、社会性のあるものまね遊びはほとんどない。

(3) 行動、興味、活動において限定的、反復的、常同的な様式が見られる。以下特徴のうち、1 つ以上があてはまる。

- (a) 強さにおいても、また、その対象においても、通常でないほど常同的で限定された興味だけに熱中する。
- (b) 特定の機能的でない習慣や儀式にかたくなにこだわる。
- (c) 常同的で反復的な身体運動の癖がある。
- (d) 物体の一部に固執・没頭する。

B、3 歳以前に、次の 3 領域の 1 つ以上に遅れ、または異常がみられる。

- (1) 社会的相互作用
- (2) 社会的コミュニケーションとしての言語の使用
- (3) 象徴遊び、または想像遊び。

C、この障がいは、レット障がい、または小児期崩壊性障がいではうまく説明できない。

（出典：「自閉症スペクトラム児との暮らし方」著者 マーチン・アイヴス、ネル・モンロ）

## 6) 生物学的原因について

自閉症・アスペルガー症候群は脳の機能障害であることがわかってきているが、未だはっきりしたことはわかっていない。しかし、自閉症者の約 2 割にてんかん発作が認められることや、年齢が進んでから急に認められるような後天的な要因によって発症する障害ではなく、脳に生来的な機能障害があるために起こるということが指摘されている。

脳の科学的な研究では、大脳辺縁系が幼いということも推測されているが、なぜ幼いかはまったくわかっていない。また、自閉症の人の脳では、感情をコントロールする前頭葉や、恐怖や不安などの情動にかかわる扁桃体の間の連絡が正しく行われていないため、外部刺激に対する反応が正常に行われず、極端な感情反応を起こすと言われている。

アスペルガー症候群の障害の多くは、前頭葉もしくは、前頭葉・側頭葉の周辺領域の機能障害が起因することが多くの研究によって示されている。過去の研究では、アスペルガー症候群の人と健康な人に対して、他人を認知したり、相手の感情を理解する能力を必要とする課題を出し、脳活動の画像診断を行った結果、アスペルガー症候群の人の脳は左前頭葉のブロードマン第 8・9 野と呼ばれる部分が働かず、別の部分が活動していたことが示された。左前頭葉のブロードマン第 8・9 野とは、一連の出来事とそれらの起きた順序を認識して因果関係を理解する能力や周囲の状況を理解して、そこに何が起こっているのかを抽象的にとらえる能力をつかさどる部分であり、この研究からも、アスペルガー症候群の人がその場の状況や人の気持ちを読み取る能力が低いことが、脳の機能不全と密接に関わっていることが示されている。

### 7) 診断名のないグレーゾーン（境界域）について

診断名のないグレーゾーン（境界域）の概念図を図5に示す。自閉症スペクトラム障害の中には、障害と診断するのに微妙な層があり、家庭や保育園、学校という集団の中で問題行動が目立つグレーゾーンと呼ばれる層である。グレーゾーンの子供たちは、「手に負えない子」「難しい子」として片づけられてサポートの対象になりにくく、このように明確な診断名がつかないグレーゾーン（境界域）という子供は多く存在する。図5に示してあるように、グレーゾーンにも3つの層に分類でき、**erea①**は人より集中力が続かなかつたり、片付けができなかつたりする等、少しの問題のある子供たちで、集団の中で問題になることは少ないがそうした行動に脳の機能障害が関わっているのか、性格なのか、あるいは親の育て方なのかの判断は困難である。**erea②**は姿勢のくずれ、不器用さ、こだわりの強さ、状況を読み取る能力が低いなど、自閉性障害特有の育てにくさを感じる子供が増え、集団の中で問題になってくる。「育て方の問題」「しつけのせい」等、親の非難の対象になることがあり、親が悩むことになることも少なくない。また、解決策が見出せず、子供を責めてしまう事もある。確かな原因がわからず、保育士や担任教師など子供と関わる人から注意を受ける事が多い場合、グレーゾーンに位置する可能性があると考えることができる。**erea③**は早期に診断がついたり、つかなかつたりするが、学童期ぐらいになると、「発達障害」に分類され診断名がつくことが多い。

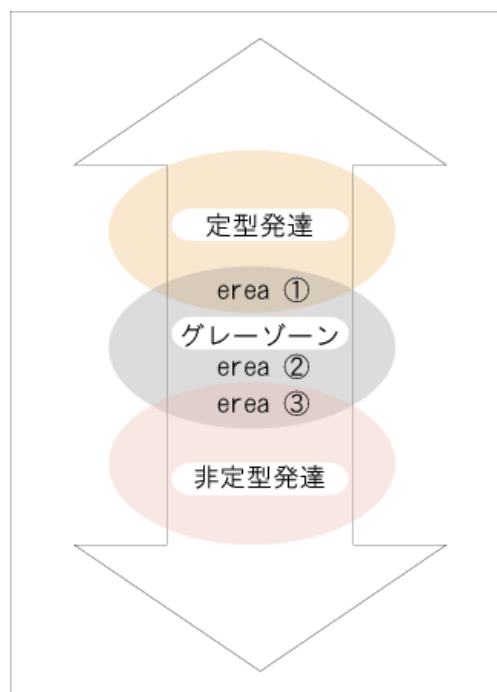


図5 診断名のないグレーゾーン（境界域）の概念図

【出典：「これでわかる自閉症とアスペルガー症候群」 監修 田中康雄、木村順】



### 2-2-2 障害の特性

自閉症スペクトラム障害の特性として、大きく心理特性、認知特性の2つに分けられる。以下の障害の特性を示す。

#### 【「三つ組」障害（社会性の障害）】

他人と視線が合わない、1歳を過ぎても大人との共感の指差しが見られないなど、乳幼児期、他者に興味関心を示さない行動である。これらは、成長とともに、他者の気持ちをつかめない等の問題につながっていく。

#### 【「三つ組」障害（コミュニケーションの障害）】

発話の遅れに始まり、話しことばが出始めると反響言語（エコラリア）などが現れる。語彙や文法の発達に著しい問題がない場合でも、比喩や冗談がわからない、自分中心の話題のみ会話に参加するなど、双方向の会話が難しい。

#### 【「三つ組」障害（想像力の障害）】

こだわり（同一性の保持）に関連する。同じ場所で回り続ける、前後の体を揺するといった繰り返し行動や、遊びの種類が限られていたり、ひとつのおもちゃにこだわったりする行動が当てはまる。

#### 【感覚過敏・鈍磨】

中枢神経系に情報を送る感覚系（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚・前庭感覚・固有感覚）の過敏が指摘されている。各々の感覚器は、視覚が網膜、聴覚が内耳、触覚が肌、味覚が舌、嗅覚が鼻腔、前庭感覚が内耳、固有感覚が筋肉や関節である。例えば、特定の音が苦手であったり光刺激に敏感であったりする。その一方、過敏とは逆に感覚鈍磨も指摘されることもあり、音に対して注意が向かない、痛みに鈍感であったりする。前庭感覚とは、特に視覚からの刺激を受け、空間における自分の体の位置、自分自身や周りにある物が動いているかどうかの情報を送る機能である。また、固有感覚とは、筋肉や関節に関係し、体の部分がどの位置にあり、どのように動いているか等の情報を送る機能である。

#### 【「心の理論」障害】

他者の考え・気持ちを把握する能力のことを示す。「心の理論」の未発達な子供では、他者の立場を考えながら行動することが苦手であるため、相手が言われたくないことを平然と皆の前で言ったり、トラブルに繋がることもある。また、言葉の裏にある本当の意味を理解できず、表面的な言葉に行動が左右されることもよくある。例を出すと遠足のバスに乗っている時、ガイドさんに「右手を見てください」と言われて自分の右手をじっと見てしまう行為など、表面的な言葉に行動が左右される場合がある。

**【実行機能の障害】**

遂行機能とも呼ばれ自分の行為を計画、実行、監視、修正する心理機能である。自閉症スペクトラム障害では、一般にこの機能が未発達であると指摘されている。ある子供が 50 メートル走で全力で走る課題が与えられたとき、上手に走ることができないが、ゴールに大好きなキャラクターを置いた場合、そこに向かって一直線に走る事ができる場合がある。

**【全体知覚の困難】**

全体知覚を行う場合、情報の図（見るべき対象）と地（背景）を容易に区別できるが、全体知覚が難しいと、どこが図でどこが地なのかわかりにくく、その結果、教科書の読むべき箇所を見つけられない、黒板に書かれた大事なところを発見できない事が生じる。聴覚情報も同様で、信号と雑音の区別が難しくなり、その結果両者が同じ強さで知覚されてしまう。人より騒がしい世界で会話することになり、大切な事柄を聞きそこなったりする。

**【状況判断の困難】**

見通しをもって行動する、今行うことと後で行うことの区別ができる、眼前にある種々の事柄のつながりがわかる、どれが大事な情報でどれが大事でないかがわかる、このような状況の判断に困難がある。

**【同時に 2 つ以上行う事の困難】**

同時に 2 つ以上のことを行うことに強い抵抗を示すこともある。シングル・フォーカスと呼ばれ、注意を 2 つ以上の対象にむけることが苦手である。例を出すと先生の話聞きながらノートを取る、誰かの話を聞きながら別の人の話を聞くといった行動である。

**【こだわり】**

ある行動や考えを繰り返し、そのため他の行動や考えが入りこみにくくなる状態を示す。遊びや作業の手順や内容、食べ物や衣類（あるメーカーのジュースしか飲まない、ミニカーを一行に並べる、着替えの順番が決まっていて変更できない）にこだわり、変更ができない状態があげられる。

**【フラッシュバック】**

以前体験した不快だった出来事が、あたかも今生じているかのように脳裏を横切っていくことである。自閉症スペクトラム障害にはこれが見られる者は少なくないことが知られている。

**【運動スキルとコントロールの問題】**

粗大運動、微細運動に関わらず、体全体を調和させて動くことが苦手である。ボタンをはめられない、自転車に乗れないなどの症状を「不器用」と認識されることが多いが、前後左右を混同するほどになると、「統合運動障害」と診断される

## 2-2-3 感覚過敏・鈍磨について

## 1) ウィニー・ダン博士による調査結果

ウィニー・ダン博士による日常の感覚的事柄に対する子供たちの反応を評価する保護者報告形式のテスト「感覚プロフィール」を用いた42人のアスペルガー症候群の青少年の感覚処理における調査結果を表1に示す。

調査結果によると、アスペルガー症候群の50%以上が聴覚・前庭感覚、触覚、口腔感覚、また複合的な感覚領域に問題があり、70%以上の青少年が（1）活動のレベルに影響する体の動き（2）感情的反応に影響する感覚入力（3）感情的反応と活動のレベルに影響する視覚入力、に関する感覚の調整機能に問題を抱えていることが明らかとなった。また被験者の約3分の2のアスペルガー症候群の青少年は、感覚処理に関連した感情的・社会的困難や問題があることが明らかとなった。

表1 ウィニー・ダン博士による「感覚プロフィール」を用いた感覚処理における調査結果

感覚の特徴	明確な相違	相違の可能性	典型的なふるまい	無回答
<b>感覚処理</b>				
聴覚	57	29	12	2
視覚	19	19	45	14
前庭感覚	48	7	31	14
触覚	56	29	4	10
複合感覚	50	36	12	2
口腔感覚	31	19	24	26
<b>調整機能</b>				
耐久性・筋肉の張りに関する感覚処理	69	10	21	0
体の位置や動きに関する調整機能	29	36	33	2
活動レベルに影響する運動の調整機能	33	41	24	2
感情的反応に影響する感覚入力の調整機能	71	17	12	0
感情的反応や活動レベルに影響する視覚の調整機能	33	48	17	2
<b>行動や感情の反応</b>				
感情的・社会的反応	67	19	14	0
感覚処理による行動のあらわれ	78	10	10	2
応答の遅延を示す項目	21	31	46	2
<b>感覚プロフィール要因別概要</b>				
感情の要求	27	34	39	2
感情的反応	76	19	5	0
低い耐久性・筋肉の張り	71	10	19	0
口腔の感覚敏感性	76	0	0	24
注意力の欠陥・散漫	64	19	13	5
弱い登録機能	59	17	17	7
感覚の敏感性	29	19	42	10
座りがち	46	19	33	2
微細運動・知覚	35	10	50	5
単位: %				

【出典：「アスペルガー症候群と感覚敏感性への対処法」著者 マイルズ、クック、ミラー、リナー、ロビンス】

## 2) 東京学芸大学高橋智研究室による調査結果

東京学芸大学高橋智研究室による「アスペルガー症候群・高機能自閉症における「感覚過敏・鈍磨」の実態と支援に関する研究」の調査概要の一部を表2に示す。

調査期間は2006年11月～2007年2月である。アスペルガー症候群あるいは高機能広汎性発達障害と診断・判定され、また、そうした障害認識を十分に有する本人75名、大学・大学院に在学して特別支援教育を専攻している、ないし発達障害に関する講義を受講している「健常」学生113名に対して質問紙法調査をした結果である。

「健常」学生とアスペルガー症候群等のチェック率を比較すると、アスペルガー症候群等の本人のチェック率が顕著に高いという結果が出て、また、個人差が大きいことも明らかとなった。前庭感覚では「サッカー・バスケットボールなどの動きの激しいスポーツができない」、触覚では「靴に砂が入るのがとても我慢できない」、固有感覚では「飛んでくるボールはとても怖い」、視覚では「苦手な色の服はきれない」、聴覚では「突然の音にとっても弱い」、嗅覚では「特定の香水・アフターシェーブローションなどの香りが我慢できない」、味覚では「偏食がとても怖い」、その他の感覚では「人との共同作業は負担が大きすぎる」といった項目が多いことがわかっている。

アスペルガー症候群等の本人は通常感覚とは異なる「身体感覚」を持っており、これまで周囲から「わがまま」「自分勝手」などと誤解されていたことが、実はアスペルガー症候群等の特有の感覚の過敏・鈍磨にも大きく起因しているのではないかと推察される。

表2 高橋智研究室による調査結果

当事者属性		
性別	男	44人
	女	31人
調査結果 (単位%)		
	障害者	健常者
前庭感覚	17.3	1.3
触覚	12.9	1.2
固有感覚	12.7	0.7
視覚	17.2	0.8
聴覚	16.4	0.13
嗅覚	11.1	0.11
味覚	6.15	0.46
その他	21.6	1.46

【出典：「アスペルガー障害・高機能自閉症における感覚の過敏・鈍磨の実態と支援に関する研究-本人のニーズ調査から-」 東京学芸大学紀要総合研究科学系 pp287～310 高橋智、増淵美穂】

#### 2-2-4 自閉症スペクトラム障害を取り巻く現状

##### 1) 全般的な事項について

自閉症は1943年にアメリカの児童精神科医レオ・カナーが報告してから専門家の間で「子どもの統合失調症ではないか」、「家庭環境の影響で起こる後天的な心の病ではないか」などいろいろな事が言われてきた。日本では、自閉症は精神発達遅滞であると誤解されたり、「自閉」というその語感から、ひきこもりのような精神状態や子供のうつ病などと誤解されることもあり、漫画やTVで不適切に表現されたことも影響し、社会全体に誤った認識が浸透していた。しかし近年になり、自閉症の理解は大きく進み、早期療育によって生活がしやすくなる可能性を認められるようになった。自閉症者のある人の大多数に知的障害やてんかんが見られ、自閉症スペクトラムのある人の90%に脳損傷、もしくは脳機能障害の兆候があると報告されている。まだ多くの疑問は残るものの、自閉症が生物学的な問題に起因しているというのが研究者の一致した見解である。遺伝的性質や素因も重要だが、包括的な環境要因も自閉症に影響する。

自閉症スペクトラム障害をめぐり、教育・福祉の制度が大きく変わろうとしている。教育については、特殊教育から特別支援教育への転換により、従来の対象に加えて、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(ADHD)、高機能自閉症、アスペルガー症候群も対象になった。発達障害者支援法が2005年4月から施行されたが、これまで障害者福祉は身体障害・知的障害・精神障害に限定されていたため、発達障害は法制度の谷間に置かれていた。そのため、発達障害についての理解が進んでいないのが現状である。マイルズ、クック、ミラー、リナー、ロビンズが著作である「アスペルガー症候群と感覚感性への対処法」では「実際、つい最近までアスペルガー症候群の感覚的障害についての研究論文は公刊されませんでした。まるで、感覚の分野はこの障害がある子供たちの機能に影響を与えていないかのようです。」と述べているように、自閉症スペクトラム障害者の感覚過敏・鈍磨についての理解が進んでいない。

## 2) 自閉症スペクトラム障害と就労支援制度について

従来、障害者とは身体障害者、知的障害者、精神障害者のいわゆる 3 障害が障害者支援制度の対象者となっていたが、発達障害者支援法の施行以降、「障害者の雇用促進等に関する法律」における障害者の範囲に発達障害者が含まれるようになった。その結果、障害者手帳がなくても医師の診断書によって発達障害者として確認されれば、同法の対象に含まれるようになった。就労支援サービスについては、児童相談所その他療育相談等を行う公的機関を利用した事があり、当該機関等において発達障害が認められるとの指摘を受けたことがある旨の申告があった場合にも、診断書に準じて取り扱う事になっている。知的障害を重複している自閉症スペクトラム障害を持つ人の場合、知的障害であるという証明の療育手帳を取得することができると障害者雇用率制度に該当するため、数多くの特例子会社でも雇用が進むようになってきている。知的障害がない場合でも、アスペルガー症候群や ADHD の診断を受けた後、6 カ月を経過すると精神障害者保健福祉手帳を取得することができ、精神障害者として雇用率の対象もなる。結果、発達障害者は障害者雇用制度における雇用率の対象となり、数多くの特例子会社で発達障害者を雇用する事が進められてきている。特例子会社とは、企業が障害者の雇用を促進する目的でつくる子会社を示す。障害者雇用促進法は、従業員 50 名以上の民間企業に対して、全従業員の 2.0%は障害者を雇用するよう義務づけているが、特例として、事業者が障害者のために特別に配慮した子会社を設立し、一定の要件を満たした上で厚生労働大臣の許可を受けた場合、その子会社の障害者雇用数を親会社および企業グループ全体の雇用分として事が認められている。

## 目次

第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就業環境 における建築上の問題点.....	26
3-1 研究の概要.....	26
3-1-1 研究の目的.....	26
3-1-2 調査・分析の方法.....	26
3-2 調査対象 .....	27
3-2-1 手記リスト.....	27
3-2-2 調査期間 .....	27
3-3 分析結果 .....	28
3-3-1 調査結果 .....	28
3-3-2 移動環境における「困難」に関する記述 .....	44
3-3-3 生活環境における「困難」に関する記述 .....	46
3-3-4 学習環境における建築環境に関する記述 .....	49
3-3-5 就業環境における建築環境に関する記述 .....	51
3-3-6 当事者の工夫・対応方法・要望.....	52
3-4 まとめ .....	54
3-5 残された課題 .....	57



### 第3章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就業環境における建築上の問題点

#### 3-1 研究の概要

##### 3-1-1 研究の目的

自閉症スペクトラム障害の場合、対人的相互反応における質的な障害、コミュニケーションの質的な障害という特徴を有していて、知的障害と重複する場合も少なくないため、建築環境に対する現象・問題点を自ら指摘することができなかった。そのため、現在まで自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点が明らかにされることはなかった。しかし、近年、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ人々が自らの体験等を書き記した手記が数多く出版されている。そこには、障害に関係する体験が言語によって記述されており、他者がその記述によって了解することが可能である。そこで、本章では、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者の手記を調査対象とし、彼らの著作を解析することによって、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにする事を目的とする。

##### 3-1-2 調査・分析の方法

分析の方法を下記①～③に記載する。

①高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者の手記の中で、彼らと建築環境との間で生じている現象・問題点だと類推できる記述を極力ありのままの形で抽出した。この方法をとることによって、自閉症者特有の意思疎通困難という壁を乗り越え、第三者が、当事者と建築環境との間に生じる現象・問題点を少なくともテキストとして了解することが可能である。記号論的にみて、言語という表記記号を媒介すれば、その意味するところを第三者が了解することが可能になる。

②以上の方法により抽出された当事者が「困難」と感じている点を 1)バリアを生じさせる感覚要因、2) バリアが生じる環境条件、3) 上記 2 項から生じる「困難」に相当する記述の 3 項目に分類する。なお、「困難」とは、建築環境が当事者に不快感等を与えて、当事者の生活行為等に支障・問題が出ている場合を示している。また、「環境条件」とは、当事者の生活行為等に困難を生じさせる「場所」と「要因」を含んだものを示す。

③さらに、その結果を 1 移動環境、2 生活環境、3 学習環境、4 就業環境の側面別に分類する。これらは知的な障害を伴わない場合に社会と関わる基本的な生活行為と考え設定した。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### 3-2 調査対象

##### 3-2-1 手記リスト

調査対象の手記リストを表 1 に示す。計 26 冊を調査対象とした。

表 1 手記リスト

手記名	著者	障害名	出身国	出版日	出版社	文献番号
自閉症だったわたしへ	ドナ・ウィリアムズ	自閉症スペクトラム障害	オーストラリア	2001.04	新潮文庫	①
自閉症だったわたしへⅡ	ドナ・ウィリアムズ	自閉症スペクトラム障害	オーストラリア	2004.01		②
我、自閉症に生まれて	テンブル・グランディン	自閉症スペクトラム障害	－	1994.03	学習研究社	③
自閉症の才能開発－自閉症と天才をつなぐ環－	テンブル・グランディン	自閉症スペクトラム障害	－	1997.07		④
僕のアスペルガー症候群	ケネス・ホール	アスペルガー症候群	イギリス	2001.11	東京書籍	⑤
ずっと「普通」になりたかった。	グニラ・ガーランド	高機能自閉症	スウェーデン	2000.04	花風社	⑥
アスペルガー的人生	リアン・ホリデーウィリー	アスペルガー症候群	アメリカ合衆国	2002.06		⑦
私の障害、私の個性。	ウェンディローソン	アスペルガー症候群	イギリス	2001.05		⑧
変光星	森口奈緒美	高機能自閉症	日本	2000.07		⑨
平行線－ある自閉症者の青年期の回想	森口奈緒美	高機能自閉症	日本	2002.02		⑩
自閉っ子、こういう風にできてます！	ニキリンコ	アスペルガー症候群	日本	2004.11		⑪
	藤家寛子	アスペルガー症候群	日本			
他の誰かになりたかった	藤家寛子	アスペルガー症候群	日本	2005.08		⑫
地球生まれの異星人－自閉症者として日本に生きる－	泉流星	自閉症スペクトラム障害	日本	2003.11		⑬
ぼくのクマと自閉症の仲間たち	トーマス・A.マッキーン	自閉症スペクトラム障害	アメリカ合衆国	2004.01		⑭
自閉症の僕が跳びはねる理由 －会話のできない中学生がつづる内なる心－	東田直樹	自閉症	日本	2007.02	エスコアール	⑮
鮮やかな影とコウモリ	アクセル・ブラウンズ	自閉症スペクトラム障害	ドイツ	2005.01	インデックス出版	⑯
変わり者で行こう: あるアスペルガー者の冒険	ジョン エルダー ロビンソン	アスペルガー症候群	－	2009.05	東京書籍	⑰
眼を見なさい! アスペルガーとともに生きる	ジョン エルダー ロビンソン	アスペルガー症候群	－	2009.05	東京書籍	⑱
天才が語る サヴァン、アスペルガー、共感覚の世界	ダニエル・タメット	アスペルガー症候群	イギリス	2011.02	講談社	⑲
ぼくには数字が風景に見える	ダニエル・タメット	アスペルガー症候群	イギリス	2007.06		⑳
アスペルガーの館	村上 由美	アスペルガー症候群	日本	2012.04		㉑
アスペルガーですが、妻で母で社長です。	アズ直子	アスペルガー症候群	日本	2011.05	大和出版	㉒
アスペルガーですが、ご理解とご協力をお願いいたします。	アズ直子	アスペルガー症候群	日本	2012.04		㉓
続々 自閉っ子、こういう風にできてます！ －自立のための環境づくり－	ニキリンコ	アスペルガー症候群	日本	2009.05	花風社	㉔
	藤家寛子	アスペルガー症候群	日本			
ぼく、アスペルガーかもしれない	中田 大地	アスペルガー症候群	日本	2009.12		㉕
自閉症感覚-かくれた能力をひきだす方法	テンブル グランディン	自閉症スペクトラム障害	－	2010.04	日本放送出版協会	㉖

##### 3-2-2 調査期間

調査については、下記の日程で調査を行った。

文献①～⑯：2007 年 6 月～2008 年 10 月

文献⑰～㉖：2012 年 4 月～2013 年 10 月

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### 3-3 分析結果

##### 3-3-1 調査結果

調査結果を表 2 に示す。

表 2 調査結果

##### ■文献番号①：「自閉症だったわたしへ」

###### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	学校(教室)	教室内の蛍光灯	教室にいくたびに蛍光灯を消して歩いた。蛍光灯がついていると眠くなる。体調が悪化し、ひどい時は腕を上げることができなくなる。
	外部空間	-	建物を出てみるとまるで建物があつた場所が変わってしまったかのようだ。それまで道がわからなくなることなど一度もなかったのに、今はただ通りの表示板をたよりに運転してゆきにくい。
聴覚	バス	人の多さ、声	子供がごった返して大声で話しているのでヒステリー状態になった。
	-	外からの情報	外からの言葉・情報をそのまま受け入れられない。
触覚	仕事場	人との接触	私のやすらぎと平和を奪い取ったのだ。

###### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	精神科病院	目立たない場所	精神科病院では、どこにも目立つ場所はなく、落ち着いた空気が流れていた。そのため、安心していられる環境であった。
	住宅(居室)	サンバイザー	サンバイザーを用いる事により、蛍光灯の光のため眠りに落ちてしまう事は避けられるようになった。
-	カウンセリングセンター	-	ただそこにいるだけで心からほっとくつろぐ事ができた

##### ■文献番号②：「自閉症だったわたしへ②」

###### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	インド料理屋	照明	色とりどりの光とシャンデリアが放っている輝きが原因で、ヒューズが飛んだ。
視覚、聴覚	住宅(居室)	蛍光灯、黄色の壁	蛍光灯と黄色い壁はこれまで経験した中で最悪だった。(蛍光灯の光が反射するため)
聴覚	集団生活の場	音	集団生活の場ではすさまじい音に我慢できない。
	学校(教室)	反響音	教室にはひとつも窓がなく、音という音が壁に反響していた。音の氾濫している部屋では頭がおかしくなる。

###### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	-	情報の可視化	言葉よりも見たり聞いたりするものの方がわかりやすい。
-	学校(教室)	一番後ろ、端の席	後ろの壁があるので比較的落ち着いた気持ちでいられる。
	住宅(居室)	分類	物を並べて分類し、一つのやり方で統一して整理すると落ち着く。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号③：「我、自閉症に生まれて」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚、聴覚	人混みの場所	人の動き 騒音等	人混みは感覚を刺激する。感謝祭、クリスマス等では、人々の動き、騒音や混乱に圧倒された。
聴覚	外部空間	車のエンジン音	車の不燃焼音のような突然の音は驚きパニック感情に圧倒されるようになる。
	フェリー	霧笛の音	霧笛が鳴ったら、耳を両手で耳を覆っていてもその音は耳をつんざき、叫び声をあげた。
	集会場	音	大きな集会場での音や混乱は全感覚を圧倒する。
	学校(中学校)	廊下	生徒で混乱している廊下の騒音に圧倒される。
	空港	騒音	空港の騒音を押しのけて電話をするのは不可能に近い。
	—	電話のベルの音	電話のベルが鳴ったり、郵便を調べたりする時、神経発作を起こした。
		金属音	モーターバイクのような大きな金属音は今でも私に苦痛をもたらす。
		聴覚からの情報	聴覚からの情報は少しも覚えられない。(数学やフランス語のような科目があまりうまくいかなかった。)
触覚	—	純毛の衣服	純毛の衣服は現在でも我慢できない。
		ナイトガウン	脚と脚が触れ合う感触のためナイトガウンが好きになれない。
嗅覚	学校(教室)	先生の香水の匂い	強い香水は近づくと吐き気を催させた。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
触覚	—	衣服(タートルネック)	タートルネックのシャツから受けるフィット感は好きである。
		ローターロイド	ローターロイドについて、私は初めて自分自身に対してリラックスできた。何度も何度も櫓に乗って、はじめは自分の感覚が受ける過剰な刺激を味わい、そして次第にパニック状態になりやすい私の神経組織を穏やかにゆだねていった。

#### ■文献番号④：「自閉症の才能開発-自閉症と才能をつなぐ環-」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	外部空間	騒音	環境音を締め出すことができないので、人の話が理解できない。
			子供の頃、騒音と人声が混じっている場所では、よくかんしゃくを起こした。
	住宅(居室)	口笛の音	口笛を聞くと心臓の鼓動が早くなる。高い音は神経を刺激する。
		ドライヤーの音	ルームメイトが使っていたヘアドライヤーの音はジェット機がそばを飛び立っていくように響いた。
	住宅(バスルーム)	反響音	バスルームの反響音も耐え難い。
	学校(体育館)	反響音	体育館の反響音も耐え難い。
	学校(教室)	オープンクラス	30人の児童たちがいつもの違った課題を同時に行うオープンクラスのような環境だったら、不協和音の渦の中で溺死していた。
触覚	住宅(浴室)	洗髪	頭皮は洗髪するとき本当に痛かった。

### 第3章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	外部空間等	アーレン着色眼鏡	イライラする波長の色を和らげ、コントラストの強い色を受けさせてくれる。
		紫がかかった茶色の眼鏡	紫がかかった茶色の眼鏡をかけることで視野の揺れが止まった。
		赤紫色の眼鏡	赤紫色の眼鏡でとても助かっている。
聴覚	外部空間等	静かな場所	かんしゃくを起こさないためには私が疲れないうちに騒音の多い場所から連れ出すのが最良の方法。
—	—	インターネット	インターネットでは見えないし、タイプで打ったメッセージは、自閉症者の社会生活をもっと進展させる最高のものになるであろう。
		可視化	言葉は第二言語のようなもので、絵で考えるのが私のやり方である。

#### ■文献番号⑤：「僕のアスペルガー症候群」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	学校	物音	学校の物音がいやだったけど、どの音がいやだったのかははっきりわからない。
		騒音	校庭ではいつも、すみっこの静かな場所をさがそうとした。

#### ■文献番号⑥：「ずっと「普通」になりたかった。」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	学校(教室)	サイン	学校の中は、何もかもが同じに見えて、自分の教室が何階にあるかもわからないため、迷子になってしまい、授業に毎回10分～15分遅れてしまう。
	大学		廊下はどこも似ていて、ドアの右側についている小さな番号も似ているため、迷う。
	保育園		男子・女子トイレの表示がないためわからない。
	道路	洋服をかける釘	色も形が大きくても、似たものがたくさん並んでいると見分けられない。
聴覚	保育園	信号のない道路	信号機のない道路では、車との距離感、車が向かってくるスピードが計算できないため、遠くまで1台の車が見えなくなるまで、いつまでも立っているしかない。
		玄関の音	玄関に入ると、ものすごい騒音、動き、たくさんの子供たちがにわか雨のように降り注ぎ、一瞬のうち五感が圧倒されてしまった。
	学校	ジャングルジム	子供がたくさんいると、混乱し、登ることに集中できないため、登ることができない。
		音	騒がしくて、大勢の人が動き回っているの、混乱して疲れてしまう。
	—	教室の音	周囲の紙をめくる音、椅子のきしむ音、咳など全ての音が聞こえて、先生の話を聞きとるのが大変である。
		工作機械の音	工作機械の音を聞くと、全身の内部が痛みだし、上下左右の感覚、自分が存在するという感覚が完全に失われる。
触覚	住宅(居室)	人の言葉、情報	言葉で説明を聞いても頭の中で絵にならなければ理解できない。
	住宅(居室)	犬の音	犬に吠えられたりじゃれつかれると、感覚器官がおかしくなり知覚が歪む。
	—	浴室(シャワー)	水滴が皮膚を伝う感覚は耐えられないため、シャワーを浴びる事ができない。
前庭感覚	住宅(居室)	櫛やブラシ	髪を引っ張られる痛みには耐えられない。
	—	アクセサリ	アクセサリ類に触れない。
固有感覚	—	マット運動	四つ這いになって頭を両手の間に入れると空間・方向・身体感覚も全て消えてしまう。
固有感覚	小屋	はしご	自分の腕や足がどこにあるかという感覚がないため、一人でははしごを降りられない。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	学校	サイン計画	教室は最上階のつきあたり、あとは特別教室だけで、ドアのデザインが違うので迷わない。
	道路	信号機	緑・黄色・赤、止まれ・進めとはっきりしたメッセージは私の心を静めてくれる。
聴覚	学校	配置計画	トイレが階段のすぐ脇にある等、わかりやすい場所にあると迷子になりにくい。
	託児所	仕事	どんな物音も聞き逃さないで、誰かが転びそうなものわかるし、死角がないのと同じ。
—	食料品店	—	商品を整理してきれいに棚に並べるという作業はできた。

#### ■文献番号⑦：「アスペルガー的人生」

#### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	外部空間	光	真昼の太陽、反射光、ストロボのように点滅する光、ちらつく光、蛍光灯の光は、目を灼かれるように感じる。
	住宅(居室)	物の色	パステルカラーを目にするのは苦痛。
		壁紙の色	気の抜けたような淡い色の部屋に入ると、口には唾がわき、頭が痛みだす。
	大学	サイン	教室移動する際、建物内はどこもかしこもページュの色、掲示板も同じため、目印がなく迷って授業に遅れる。
聴覚	音	金属音	ホイッスル、パーティで使う鳴り物、フルート、トランペットに類する音は居心地が悪くなる。周波数が高い金属音も苦手。
	通勤ラッシュ	車での運転	通勤ラッシュ時に運転するのは混乱しやすいし、騒音もひどい。
	人	甲高い声	ひどく鼻のかかった声や極端に甲高い声、なまりのある話し方だと落ち着かない。
視覚・聴覚	外部空間	光・音	鋭い音とまばゆい光が一緒になると、頭を締め付けられたようになり、胃の中はかき回される。脈拍が上がり、心臓は休むひまもなく酷使される。
触覚	住宅(居室)	木材の材質	未塗装の白木は、においは好きだが触りたくない。つやつやに塗られた木に触れるのは辛い。
嗅覚	教室(大学)	教室の匂い等	講座はどれも大好きなのに、暗くてかび臭く、窓一つないず気味悪い部屋での授業は苦手で挫折した。
	人	香水の匂い	香水は唾がかわき、鼻は焼けつき胃はむかむかする。
感覚過敏	大学	廊下	授業終了後、ドア・廊下は学生で埋め尽くされ頭を整頓するひまはない。
—	住宅(居室)	モノの配置	わが家だと、どこへ行けば本が置いてあるかなどがわかるから安心する。
—	外部空間	—	自分の家の周りでさえ迷子になってしまう。

#### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	外部空間	ランドマーク	車を停める時は、なるべく大きくて目立つ目印の近くにする。
	学校	サイン計画	大学での教室移動の際、彫刻や特徴のある建物など、何か目立つ目標物を探し、自分の現在の位置を把握し、頭の中に地図を描く。
視覚・聴覚	—	小規模店舗	広大なショッピングセンターは避け、一軒の店で全ての品物が揃うような店を選ぶように心がけている。
聴覚	学校	静けさ	夜の実習室は、平穩で、神経にやさしく、落ち着いて、混乱などみじんも感じられない。
触覚	スポン	ポリエステル生地	穿けるのは筋の多い糸で織った、ざっくりしたポリエステル生地の青い半ズボン。
	家具や床	—	家具や床は薄いニスの層1枚を隔ててサンドペーパーの仕上げが良い。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑧：「私の障害・私の個性。」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	住宅(居室)	ドアの色	開けようとするドアの色に気を取られて立ち止まり、いつまでも見てしまう。
	道路	壁・看板の色	渡ろうとする道の向こう側の壁や看板の色に気を取られて立ち止まり、いつまでも見てしまう。
	教室	試験用紙	ところどころに余白を空けてひとかたまりずつ読めるようにしてほしい。
聴覚	住宅(居室)	電子レンジのベル	電子レンジのベルに耐えられない。
		やかんから蒸気のもれる音	やかんから蒸気のもれる音に耐えられない。
	外部空間	車のクラクションの音	車のクラクションの音に耐えられない。
		子供の声	子供の声に耐えられない。
	バス	ブザーの音	バスの乗客が次に降りたいときに鳴らすブザーに耐えられない。
視覚・聴覚	商店街等	人の動き、騒音等	商店街・遊園地・学校・動物園は無秩序で人が多く見慣れないため怖い。
触覚	—	人との接触	人に触れられるのは大抵つらい。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	—	色	濃く鮮やかな色であるほど深く動かされる。
		書き言葉	書き言葉の方が、話し言葉よりずっとわかりやすい。
聴覚	—	低音	低音のメロディーや優しい低音は恐怖や不安を忘れさせてくれる。
		静かな空間	静かな場所に行って座り込むか両手で耳をふさいで、外の刺激を締め出すと落ち着く。

#### ■文献番号⑨：「変光星」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	学校	不協和音	高音が苦手なため、音楽の授業で不協和音を聞かされるたびに、自分そのものが破壊される。
	—	人の声(高音)	集団生活の場ではすさまじい音に我慢できない。
嗅覚	バス	匂い	混んだ車内の中は人と微のにおいでムンムンしていた。しばしば、頭痛を起こし鼻血が出た。
—	電車	人の多さ	電車に乗ろうとすると、必死に怖がった。
その他	小学校	下駄箱	朝礼の時間は、その前後の履き替えのため生徒たちは先を争い、大変な騒ぎだったので、嫌だった。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	外部空間	地図	地図等を無視して、いろいろなランドマークを決めて、自分の視覚を頼りにした方がうまくいく。
—	—	タクシー	人ごみでないので安心していられる。
		一軒家	ドアの真ん中を他人を通ることはなく大好き。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑩：「平行線-ある自閉症者の青年期の回想-」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	電車	音	ウォークマンとイヤフォンで耳を塞いでみても地下鉄の轟音は容赦しない。
	ー	乳児の泣き叫ぶ声	乳児の泣き叫ぶ声には耐えられない。
嗅覚	電車	香水の匂い	電車で香水をふんだんと使っている乗客がいると良くも悪くも私の意識に影響した。
聴覚・嗅覚	学校	教室の音	先生の言葉や教科書の字を集中して理解しようとするが、書かれてある全体の意味が読み取れない。教室のかすかな物音に遮られて、代わりにその音や色や臭いを学習してしまう。
ー	電車	閉塞感、人の多さ等	閉塞感からくる閉所恐怖に加え、人との接触が苦手なところに詰め込まれたままの状態である事は3重の訓練を示した。
	学校	ー	キッチンの下に刃物がしまっていると思うだけで、私は恐怖に陥る。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
ー	学校	トイレ	トイレに身を潜めていた。そこはいつもの割り当てで掃除していたこともあり、とても落ち着く場所だったし、だいいち個室を得るのには、打ってつけの場所だった。
	学校	自由な場所	個人的空間の持てない学校生活にあっては、精神的に自由な場所を得る事が大きな助けの1つだった気がする。
ー	通信制高校	ー	通信制高校のシステムについて知ってれば学校生活での集団活動に心を砕かなくてもすんだ。



### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

■文献番号⑪：「自閉っ子、こういう風にできています！」

#### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	街(東京)	人の多さ	東京に降りてたくさんの人を見たとき目が見えなくなった。
	外部空間	写真のフラッシュ	写真のフラッシュがたかれたとき目が見えなくなった。
	住宅(居室)	模様替え	目が見えなくなり、家の中は暗記しているが、模様替えをすると衝突する。
	住宅(居室)	収納	収納について、「見えないものはない」と思っているため、物を隠しているとその物を出して使い終わった時、そこへ戻すことを忘れる。物を出していると、用のない時もその物に没入してしまう。 使う予定のあるものは目の前に置いておかないと忘れてしまうので、何でも目の前に出しておきたい。
聴覚	外部空間	救急車の音	救急車の音は耳が痛む。犬のように遠吠えすると痛みがましになる。
	住宅(居室)	バイクの音	バイクの音について、皆が聞こえるずっと前から聞こえ、たまらなく不快。
	—	人の甲高い声	甲高い声＝叱られた＝私は悪い人と思ってしまう。(CDが落ちた音など)
嗅覚	小学校	トイレの匂い	トイレを掃除する人も使用する消毒液の量も違うから、微妙な違いを鼻でかぎわけ。そのため、毎回同じトイレ(便房)を使用していた。
		プールの消毒液の匂い	プールの消毒液の匂いがきつくて怖い。
	住宅(居室)	扇風機の風	扇風機の風が痛い。
嗅覚・聴覚	喫茶店	音、匂い	コーヒーと煙の匂いが苦手で、ざわざわして聴覚にも刺激がありすぎる。
	外部空間	音、匂い	交通量の多い場所は音と廃棄ガスの匂いで倒れそうになる。
触覚	外部空間	雨	傘をさしていても、はみ出た部分に雨が当たると1つの毛穴に針が刺さるように痛い。
	住宅(浴室)	シャワー	シャワーは痛いからかぶり湯にする。
	住宅(居室)	水	水道の水は、痛くて手をはれる。(ビニール手袋は助かる)
		コタツの熱	コタツの中の熱いところに脚を押し付けていても気付かない。
		バルコニーからの熱	窓ガラスからの陽射しを遮ってもバルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わる。
		室温	クーラーで空気の温度が下がっても、床、壁、家具からの熱を感じて辛い。
その他	住宅(居室)	—	「1つの空間を何通りにも使い分ける」というのは本当に苦手である。ベッドで編み物をする事や、食卓が仕事机になったりすることができない。

#### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	—	フレームが大きい眼鏡	フレームの大きなメガネだと安心する。
	—	ゴーグル型のサングラス	ゴーグル型のサングラスだと安心する。
聴覚	住宅(居室)	遮音性の確保	建物の遮音性を徹底的に調べる。
	—	耳栓	刺激を減らすことができる。
触覚	住宅(居室)	床暖房・オイルヒーター	床暖房やオイルヒーターは脳に優しい。室内の気温がたいして高くなくても、躯体や大型家具が休まる。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑫：「他の誰かになりたかった」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	外部空間	光	外にいと目が見えなくなる。網戸やすだれからこぼれる光を見ると吐く。
視覚・聴覚	学校	教室の音	視覚と聴覚の感覚障害のせいで、騒々しい教室にすることですら拷問に感じた。
聴覚	住宅(居室)	換気扇の音	換気扇の音に怯える。
		周囲の音	国道沿の住居でも耳栓があればエンジン音は我慢できる。
		電化製品の音	電化製品をつけると、そこら中でジーっと大きな音がする。
		ブラインドの音	誰かがブラインドを下した時に生じる音に対して、何が起こったのかと振り向いてしまう。
	車内	エンジンの音	対向車のエンジン音などみんな聞こえてきて怖い。車に乗る時、対向車のエンジンの音等が聞こえてしまうから厄介。車やバイクのエンジン音は耐え難い。
	—	子供の声	小さな子供の甲高い声や突発的な笑い声は耐え難い。
	—	電話による情報伝達	電話などは思考が止まり文字による情報伝達が良い。
前庭感覚	車内	—	車内において時速50°前後になると座るのが難しく、むち打ちになる。
固有感覚	東京駅	—	左手しか荷物を持って歩けない。荷物を左手から右手に持ち替えた瞬間、全ての音が聞こえなくなった。
その他	東京駅	人の多さ	ホームに下りた瞬間、人の数が許容範囲を超えたので、色と大まかな形しか判別できなくなった。

##### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
聴覚	—	文字による情報伝達	文字による情報伝達は助かる。物事の説明はすべて紙に書いてほしい。
	外部空間	電柱	東京の電柱は住所が載っているので助かった。
	車内	ウォークマン	車の乗車中は、必ずウォークマンを聴いている。対向車の音から逃れられる。
—	学校	保健室	保健室で眠ることで脳が回復する。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑬：「地球生まれの異性人-自閉症として日本に生きる-」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	スーパー等	蛍光灯の光	スーパーやデパートの蛍光灯の光は、催眠術にかかったようにぼーっとする。
	並木道	逆光	逆光の並木道を歩いていると、白黒の激しいコントラストの反復に気分が悪くなる。
	—	カラフルな多色刷り	カラフルな多色刷りの本だと気が散ってしまう。
聴覚	住宅(居室)	掃除機の音	掃除機のガーガー音には耐えられない。
	パン工場	音	パン工場の機械の騒音の中で一日中過ごすのは無理で頭が割れそう。
	—	人の言葉 情報	話し言葉は理解しにくい。音量が不安定で音が変化すると聞き取りにくい。時として意味のない音の連なりのようにしか聞こえない。
視覚・聴覚	おもちゃ売り場	音	売り場には複数の音楽が流れ、隣の専門店のBGM、目の前の吹き抜け広場の音楽時計、店内のおもちゃの自動販売機の音が気になり、仕事に集中できない。
触覚	—	無地のウール生地	厚ぼったい無地のウール生地はチクチクして気に入らない。
—	住宅(居室)	プライベートな空間	結婚相手とさえ、プライベートな空間が必要。
		夫と同じ寝室	寝息、身動きする気配、いびき等がとても気になりゆっくり眠れない。
		引っ越し	引っ越しなどの環境変化は苦手。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	住宅(居室)	ブルーの壁紙	ブルーを基調とした部屋は落ち着く。
	外部空間	サングラス	目からくる刺激に敏感で、外出する際は晴天の屋間にはよくサングラスをよくかける。
—	—	Eメールによる 情報伝達	Eメールは私にとっても使いやすいコミュニケーションである。
		スケジュール管理	週間掃除スケジュールを守っていれば、不注意で掃除する箇所を飛ばす事なく掃除ができる。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑭：「ぼくとクマと自閉症の仲間たち」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	外部空間	陽の照ってる場所	まぶしい光はよくない。陽の照っている表へ出て、吐き気に襲われたこともある。
		光	フラッシュなどの急な光や点滅する光は、吐き気に襲われる。
	住宅(居室)	物の色	黄色をみると目がくらんでしまう。黄色いものを見ると太陽をまっすぐ見るみたいな感じがする。
	学会	蛍光灯の光	蛍光灯の光は神経に障る。アメリカ自閉症協会の委員会に参加している時にも、何度か感覚のオーバーフローを起こした。
聴覚	住宅(居室)	戸棚の音	洗いあがった食器を戸棚にしまう際の生じる音は耐えられない。
	ホテル	ドアの開閉音	ホテルのドアを開けるたびにきしんでいてものすごい音がするため、とても辛い。
	マンション	騒音	学生向けのバーの立ち並ぶ通りから角を曲がってすぐのマンションは失敗だ。毎晩、サイレン、クラクションで起こされる。
	—	粘土の音	テーブルに置かれたマットに粘土が当たる音が痛い。
触覚	住宅(居室)	熱	眠る時、熱がとても大切だ。寒いと眠りにつくことができない。
	住宅(トイレ)	便座の質感	トイレに座るのがどうしても痛い。
	住宅(居室)	物。空気	物に触られなくなるかは、日ごと、時間単位、分単位で変わる。部屋の中で空気が循環するのさえ痛く感じられる事もある。
	—	ブラシ	散髪するのはものすごく辛く、ひどく痛い。櫛を使うことは最悪である。
		石鹸の固さ	固体の石鹸は痛い。
		粘土の質感	粘土の感触が大嫌いだった。
—	学会・会合	人の動き	人の多い場所、人々があらゆる方向へ動きまわっている場所にいるのは、辛い。
	—	人の多さ	周囲に誰かいると恐怖を感じるようになった。人数が多い程、恐怖も増す。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
聴覚	マンション	静けさと治安	静けさと治安を念頭に置いて選んだマンションに住んでいる。
	学校	静まる場所	感覚がオーバーロードした場合、保健室のような感覚が鎮まる場所へ行けばよい。
	—	聴覚訓練	聴覚過敏で、聴覚は明らかに良い方向に変化していた。
触覚	住宅(居室)	電気毛布	寒いと眠りにつけないので、以前は毎晩電気毛布を使っていた。
	—	ブラシ	肌でブラシをこすると、45分～1時間痛みが消える。
	—	スピード社製のトレーナー	圧迫がほしいため、スピード社製の水着にぼってりしたトレーナーを着る。
—	—	PCによる情報伝達	コンピューターこそ、自閉症の人々に神様がくださった贈り物だ。
	住宅(居室)	一人暮らし	一人暮らしは本当に快適だ。一人暮らしは自閉症者の夢だろう。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑮：「自閉症の僕が飛び跳ねる理由-会話のできない中学生がつづる内なる心-」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	—	音	気になる音を聞き続けたら、自分が今どこにいるのか分からなくなる感じ。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	—	数字によるサイン表示	数字は決まっているので、時刻表やカレンダーは決まったルールの中で表されているのがわかりやすい。
—	—	文字盤による情報伝達	話そうとすると消えてしまう僕の言葉をつなぎとめておくきっかけになってくれた。

#### ■文献番号⑯：「鮮やかな影とコウモリ」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	住宅(居室)	物の位置	物はその場所を勝手に変えてはいけない。
聴覚	—	子供の笑声	子供コウモリたちはみんな笑ってた。僕の耳に入ってくるガチャガチャという鐘の音は普段好きではなかった。
—	外部空間	日の光	日の光のもとでは、僕はすぐに疲れてへなへなになってしまった。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	住宅(居室)	ドアノブ	注意深くノブを下に引っ張り、もう片方のノブに何か起こるのかを観察してみた。僕はうっとりとなった。
聴覚	住宅(居室)	暖房	廊下の暖房から手と足に熱や圧力を受けると両手もやはり両足のようにある特別の存在を得るのだった。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑰：「変わり者で行こう：あるアスペルガー者の冒険」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	—	光	明るい光には驚かされ、目が眩んだ。
聴覚	—	音	音はすべて火災報知器のようだった。
触覚	—	服の感触	服の感触が一日じゅう気になってしかたがない。という時期があり、座っている間もそれに気を取られてそわそわしていた。
	—	服の縫い目	最も触覚を意識するのは、夜、暗く静かなところで横になっているときだ。だから、服を着て寝ることができない。縫い目のせいで目が冴えてしまうのだ。
	—	服のラベル	服のラベルにはひっかかれた。
—	コンサート 混んだバー	圧迫感	仕事以外では絶対にコンサートに行かないのには、理由がある。聴衆の中にいれば圧迫感を覚え、何もすることがなく、まさにフルーティのボウリング大会でなりかけたように、おかしくなるからだ。混んだバーでひとりきりでいることもできない。

##### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
—	外部空間	—	ひとつ役立ったのは、自分の意識を内側に向けることだ。屋外にいる場合はまず、風の音に耳を傾ける。リラックスするよう心掛け、ゆっくり呼吸する。それから、頭の中のメトロノームを動かす始める。
	—	集中すること	僕にとって、人ごみや騒音や閃光への対処法は何か集中することにあるらしい。

#### ■文献番号⑱：「眼を見なさい！ アスペルガーとともに生きる」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	—	モノ	今でも僕は話すときに、視覚的なことで気が散りやすい。幼い事は、何かに目が奪われるとびたりと話すのをやめた。

#### ■文献番号⑲：「天才が語る サヴァン、アスペルガー、共感覚の世界」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	住宅(居室)	モノ	見知らぬ部屋に初めて入ると必ず目眩を感じる。目にした部屋のあらゆる微細な情報が、頭のなかでぐるぐる回るからだ。全体より細部が優先される。つまり、テーブル全体の姿を見るより先に、その表面のある引っ掻き傷に目がいくし、窓だとわかる前に窓に反射する光を見てしまう。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号②⑩：「ぼくには数字が風景に見える」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	外部空間	—	ぼくは方向音痴なので、何度も繰り返し覚えた道順は別だが、長年住んでいる場所でもたまに迷子になった。
	スーパーマーケット	蛍光灯	ちらちらする蛍光灯の明かりで目がひりひりする。
	小学校(教室)	室内の明るさ	その部屋を使うのが好きではなかった。壁の高いところに窓がひとつあるだけで、いつも暗かったからだ。
聴覚	公園	クラクション	公園のそばの通りはひどくうるさいときがあった。家に帰る途中で、通り過ぎる車が突然クラクションなどのいやな音をたてたりすると、ぼくは耳に手を押し当てて立ちすくんだ。大きな音よりむしろ不意に鳴る音のほうがいやだった。
		風船の割れる音	風船も嫌いで、風船を持っている人を見るとすくみあがった。風船が割れて、すさまじい音を立てるのではないかとびっくした。
	小学校(教室)	騒音	教室で勉強するのは容易ではなかった。子供同士で喋っていたり、廊下を人が歩いたり走ったりしていると、授業に集中できなかった。
	学校(運動会)	騒音	運動会の日がいちばん苦痛だった。大勢の見物人が叫んだり騒いだりするのたまらないやだった。大勢の人と騒音の組み合わせほど苦痛なものではなかった。
	電車	騒音	さまざまな騒音(雑誌をめくる音、ウォークマンから漏れてくるドンドンという音、人の咳や鼻をかむ音や話し声)のせいで気分が悪くなり、頭がぼろぼろになりそうな気がした。
	住宅(居室)	歯を磨く音	歯を磨くカシャカシャという音が生理的に苦痛だった。
触覚	住宅(居室)	パジャマ	その夜、ぼくはベッドに入っても眠れなかった。両親に買ってもらったばかりの新しいパジャマがちくちくするので、ベッドのなかで寝返りばかり打っていた。
		アラームの音	アラームが鋭い、切り裂くような音で鳴り響いたので、ぼくは跳び上がって両手で耳を覆った。頭がずきずきと痛んだ。
	—	制服	制服を着るのはいやだった。厚手の生地できているブレザーは重く、新しい革靴はきつくて足が痛かった。
	スーパーマーケット	暖房の熱	暖房の効きすぎたスーパーマーケットはぼくには厄介な場所だ。からだが温まると皮膚がかゆくなり、不安に駆られてしまうのだ。
—	バス	—	座席は少なく、立っている場所も狭いので、あつという間に満員になり、ぼくは気分が悪くなってめまいがしてきた。人の海のなかで溺れそうな気がして、あえぐように呼吸がした。
	ホテル	—	ぼくは少し前までひとりでホテルに入っていくのが怖かった。たくさんある部屋のなかから自分の部屋を探してうろろし、結局探せずに迷子になるのが怖かった。
	スーパーマーケット	—	地元のスーパーマーケットでは、あまりに広く、人がごった返していて、刺激の強いものがたくさんあり、ぼくはそこに行くたびに気分がふさぎ、不安に駆られ、人と接するのが苦痛でしかたがなかった。

##### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
聴覚	図書館	音	図書館には、ぼくを穏やかな気持ちにさせる力がある。うるさい音がいきなり轟きわたることはなく、ページをめくるささやかな音や同僚や友人のあいだで交わされるひそやかな声だけが聞こえる。
	—	靴の立てる音	ぼくは母の靴を床に繰り返し打ちつけていたという。靴の立てる音が好きだったのだ。
		ページをめくる音	ページをめくる音が好きだった。本はぼくにとって特別なものになった。
触覚	保育園	マットの感触	ビニールで表面を覆われたマットが敷いてあった。そのマットの上をはだして歩くのがぼくは好きだった。
	外部空間	木肌	物心つく前から木には惹きつけられていた。てのひらで硬くてざらざらした木肌を撫でたり、溝を指先でなぞったりするのが好きだった。
—	地元の小さな商店	刺激が強くない環境	刺激の強いものがないため、地元の小さな商店で買い物をするようになった。そこに行くほうが居心地が良い。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号②①：「アスペルガーの館」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	住宅(居室)	棚	棚に布を垂らして目隠しにしたいと思う場所もあるのだが、使えなくなるので、これはあきらめた。
聴覚	—	大きな音	乳児期の私は、とりわけ音に過敏に反応し、ちょっと大きな音がするだけで泣き叫んでいた。そして、一歳を過ぎても、泣き声と笑い声以外の発音はわからなかった。
		騒音	誰かが発する言葉とそれ以外の環境音との区別がほとんどついていなかったのだろう。
		音	私は黒板を爪でこすったような音や、和太鼓が低温でドーンと響く音が特に苦手で、それらの音をきくと、耳や内臓を思いきり殴られたような感覚を味わう。
触覚	室内、電車の中	冷房	私は冷房が苦手で、身体がだるくなったり冷えすぎて体調を崩したりすることがあった。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	住宅(居室)	可視化と分類【家具】	新居を建てる際、作りつけの家具はほとんどオープン棚にしてもらった。 引き出しも押し入れの収納以外は半透明か奥行の短いものにし、中に入れたものが見えやすいようにしている。
		可視化と分類（文房具）	文房具はアクリル製の仕切り棚に、「貼る・くっつける」「切る」「書く」「その他」といった動作別に分類して収納している。
		ミラー付きのコートかけ	玄関にミラー付きのコートかけを置くなど、動作や動線に配慮したものの配置をするようにしている。
		可視化と分類（棚、タンス）	食器棚や衣類用のタンスなどのすべての引き出しに、中身を記したラベルや写真を貼っている。
		可視化と分類（本棚）	本はまず大まかなジャンルに分け、作り付け本棚の容量に合わせてさらに細かく分けたり、いくつかのジャンルを一緒にまとめたりした。 棚のあいだに貼ったラベルが上と下どちらの棚を指しているのかわからずに戸惑っていたので、ラベルに矢印をつけることにした。

#### ■文献番号②②：「アスペルガーですが、妻で母で社長です。」

##### ・ 困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
視覚	住宅(居室)	携帯電話、パソコン テレビの画面	携帯電話やパソコン、テレビの画面を夜見過ぎてても、光の刺激に興奮して眠れなくなります。
視覚、聴覚	家電量販店	音楽、家電が放つ光	苦手な場所のひとつが、家電量販店です。店内を繰り返し流れる大音量の音楽と大量の家電が放つ光に気分が悪くなってしまうのです。
	住宅(居室)	物の位置が変わる事 水音、食器がぶつかる音	キッチンのシンクに山積みになっている食器、見かねて家族が洗おうとすると、私は激怒します。物の位置が変わるととても混乱するし、水音や食器がぶつかる音に耐えられないのです。
聴覚	住宅(居室)	新聞をめくる音	新聞をめくる音にも起きて泣く。
		豆腐屋のラッパの音	豆腐屋のラッパの音にも起きて泣く。
		夫がポテトチップスを食べる音	夫がポテトチップスを食べる音がうるさくて、「うるさい！」と怒鳴ることも度々です。
		本をめくる音 足音	本をめくる音や足音など主人が立てる生活音に私はがまんすることができませんでした。

##### ・ 工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚、聴覚、嗅覚	スタバックス	—	BGMが聴きやすいクラシック中心なのも音過敏がある私には助かります。子どもやにぎやかな若者も少なく、客層は静かに過ごせる大人世代です。完全禁煙なのでタバコのおいも気になりません。



### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

■文献番号②③：「アスペルガーですが、ご理解とご協力をお願いいたします。」

#### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	住宅(居室)	新聞をめくる音	幼児の頃、新聞をめくる音にも泣き出してなかなか寝ない私に、母は極度の睡眠不足になり「二階から投げ捨てたい」と思うところまで追いつめられていたそうです。
視覚、聴覚、嗅覚	電車	光、音、におい	光や音、そしてにおいに過敏なため、電車に乗ってでかけることは私にとってとはときには苦痛をとまうものです。
	—	光、音	光や音を気遣って、TVや楽器もヘッドフォンなしには使えないこともよくあります。
—	会議室、映画館	—	閉所恐怖症までいきませんが、会議室や映画館など自分の思うとおり自由に動くことができない空間もとても苦手です

■文献番号②④：「続々 自閉っ子、こういう風にできてます！ -自立のための環境づくり-」

#### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	職場	音	実は会議でも苦労するんですよ。一つキーワードが入ってくると、次の話が入ってこなかったり、あるいは聞きながらとかメモを取れなかったり。
触覚	プール	水泳帽	水泳にはバリアがあって。実は水泳帽なんです。今どきの締め付けがきついです。
	砂浜	砂	海は、足が砂に触れるのが苦手。
	住宅(居室)	温熱	物から伝わる暖かさと空気の暖かさにすごく差があるとダメなんです。
	新幹線		ファンヒーターやエアコンで暑いくらいあっためていても、ガラスの近くではぞくぞくする、あの感じがダメなんです。
固有感覚	住宅(居室)	スリッパ	夏でも冬でも、新幹線や飛行機では通路側です。少しでも窓から遠ざかりたくて。左腕だけ冷えたりしますから。
			スリッパって私にとっては「履き物」じゃなくて「乗り物」なんです。集中して乗りこないと、かかとが横に落ちたりするんです。

#### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
触覚	住宅(居室)	温熱	・夏はよしずでベランダ全体を覆って、ベランダの床や外壁に陽を当てないようにしています。 ・それも、窓のすぐ外に立てるんじゃなく、なるべくベランダの外側ぎりぎり立ててベランダ全体を覆わないと。
	住宅(居室)	断熱材	・天井に断熱材を多めに入れました。足音に弱いので最上階を買ったんですが、最上階は天井が熱くなりますから、床は床暖房をなるべく広い範囲に入れました。 ・床暖房を自分のいる部分だけ切って、それ以外をつけてます。それでも家具や天井が温まるから十分暖かいですよ。
	新幹線内	温熱	夏でも冬でも、新幹線や飛行機では通路側です。少しでも窓から遠ざかりたくて。左腕だけ冷えたりしますから。
—	住宅(居室)	最上階の部屋	足音に弱いので最上階を買った。
		北向きの部屋	条件って毎日変わるでしょう、服も違うし気温も体調も違う。そのたびに設定の違う身体になるから。だから私、北向きの部屋に住みたいんです。

### 第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

#### ■文献番号⑮：「ぼく、アスペルガーかもしれない。」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
触覚	住宅(居室)	シャンプー	髪を洗うのは苦手です。僕はシャンプーがしみて痛いです、良いにおいがするシャンプーでも使うのはやめます。
	床屋	洗髪	僕は床屋さんが嫌いです。ハサミで髪を「チョキン！」血が出ているのかと、心配になります。それに、痛い！
	外部空間	体温	暑い日は僕の体も熱くなります。熱を測ると、三十八度以上になります。頭も、体も、足も、手も暑くて・・・頭がクラクラして、鼻血が出て、苦しくて死にそうになります。
嗅覚	—	匂い	嫌なにおいで僕の頭は痛くなり、エンジンが停止します。

##### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
嗅覚	—	鼻をつまむ	嫌なにおいがしたらそこから逃げればいい。鼻をつまんで、安心できる所にいきます。

#### ■文献番号⑯：「自閉症感覚 かくれた能力を引き出す方法」

##### ・困難事例

感覚要因	環境条件		困難事例
	場所	要因	
聴覚	学校	学校のベルの音	私は、子どものころ、学校のベルの音で耳が痛くなりました。歯医者さんのドリルが神経に当たったような感じがしたのです。
	学校	先生の話	私は無音音を聞き取れないことがあるので、先生の話がよく聞こえるように、いつも最前列の席に座りました。
	教会	音	大きな音で音楽を流す最近の教会なら、私みたいな人間は、きっと感覚に大きな負担がかかってしまうでしょう。
	住宅(居室)	かん高い騒音	夜中に小さなかん高い騒音が聞こえると、今でも恐怖の小さな痛みを感じます。
	—	大きな騒音	私は大きな騒音を聞くと耳が痛くなります。それも歯医者さんのドリルが神経に当たったような痛さです。
		騒音	私はまわりの騒音が大きすぎると、聞きづらくなります。まわりで発生するあらゆる音と話し相手の声が、聞き分けられないのです。
		音	もともと耳が痛くなる可能性があるのは、かん高く鋭い、断続的な音で、火災報知器や煙感知機、携帯電話のある種の呼び出し音、マイクから出るキーンという音などです。 人がたくさん集まった騒がしい雑踏や、大きな音がするところでは、私の感覚系統が対処しきれない。

##### ・工夫と対応方法

感覚要因	場面	対応手段	事例
視覚	—	白熱灯	100～150ワットの白熱灯のスタンドでデスクを照らすのです。こうすれば、ちらつきが大幅に減ります。
		フラットパネル	デスクトップコンピューターのディスプレイをフラットパネルにすると目が楽なことがあります。
		書類	書類などは、ページや灰色、ライトブルーなど、パステル調の色の紙に文字を印刷して色の対比を弱くすると、文字が読みやすくなる人もいます。
—	「構造化」された学校	—	環境はとても静かで、よく管理されていて、強い感覚刺激もなかったのです

### 3-3-2 移動環境における「困難」に関する記述

移動環境における「困難」に関する記述を表 3 に示す。

表 3 移動環境における「困難」に関する記述

感覚要因	環境条件		「困難」に相当する記述	文献番号
	場所	要因		
視覚	外部空間	光	真昼の太陽、反射光、ストロボのように点滅する光、ちらつく光、蛍光灯の光は、目を灼かれるように感じる。	⑦
	並木道		フラッシュなどの急な光や点滅する光は、吐き気に襲われる。	⑭
	道路	壁・看板の色	逆光の並木道を歩いていると、白黒の激しいコントラストの反復に気分が悪くなる。	⑬
		信号のない道路	渡ろうとしている道の向こう側の壁や看板の色に気を取られて立ち止まり、いつまでも見てしまう。	⑧
聴覚	外部空間	車のエンジンの音	信号機のない道路では、車との距離感、車が向かってくるスピードが計算できないため、遠くまで1台の車が見えなくなるまで、いつまでも立っているしかない。	⑥
		車のクラクションの音	車の不燃焼音のような突然の音は驚きパニック感情に圧倒されるようになる。	③
		公園	車のクラクションの音に耐えられない。	⑧
	電車	電車の音	風船も嫌いで、風船を持っている人を見るとすくみあがった。風船が割れて、すさまじい音を立てるのではないかとびっくりした。	⑫
	外部空間	ブザーの音	ウォークマンとイヤフォンで耳を塞いでみても地下鉄の轟音は容赦しない。	⑩
		救急車の音	バスの乗客が次に降りたいときに鳴らすブザーに耐えられない。	⑧
	車内	車のエンジンの音	救急車の音は、耳が痛む。	⑪
		車のエンジンの音	車に乗る時、対向車のエンジンの音等が聞こえてしまうから厄介。車やバイクのエンジン音は耐えがたい。	⑫
	フェリー	霧笛の音	霧笛が鳴ったら、耳を両手で耳を覆っていてもその音は耳をつんざき、叫び声をあげた。	③
	空港	騒音	空港の騒音を押しのけて電話をするのは不可能に近い。	③
視覚聴覚	外部空間	光・音	音はすべて火災報知器のようだった。	⑪
	商店街等	人の動き騒音等	私は大きな騒音を聞くと耳が痛くなります。それも歯医者さんのドリルが神経に当たったような痛さです。	?
	人混みの場所	人の動き騒音等	もともと耳が痛くなる可能性があるのは、かん高くて鋭い、断続的な音で、火災報知器や煙感知機、携帯電話のある種の呼び出し音、マイクから出るキーンという音などです。	?
嗅覚聴覚	外部空間	音、匂い	鋭い音とまばゆい光が一緒にになると、頭を締め付けられたようになり、胃の中はかき回される。脈拍が上がり、心臓は休むひまもなく酷使される。	⑦
嗅覚	電車	香水の匂い	商店街、遊園地、学校、動物園など、うるさくて無秩序で人が多く、見慣れないものでいっぱいのため怖い。	⑧
	バス	匂い	人混みは感覚を刺激する。感謝祭、クリスマス等では、人々の動き、騒音や混乱に圧倒された。	③
視覚聴覚嗅覚	電車	光音匂い	交通量の多い場所は音と排気ガスの匂いで倒れそうになる。	⑪
触覚	新幹線等	熱	電車で香水をふんだんと使っている乗客がいてと良くも悪くも私の意識に影響した。	⑩
	外部空間	雨	混んだ車内の中は人と人のにおいでムンムンしていた。しばしば、頭痛を起し鼻血が出た。	⑨
		体温	暑い日は僕の体も熱くなります。熱を測ると、三十八度以上になります。	?
固有感覚	砂浜	砂	海は、足が砂に触れるのが苦手。	?
	東京駅	—	左手しか荷物を持って歩けない。荷物を左手から右手に持ち替えた瞬間、全ての音が聞こえなくなった。	⑫
その他	東京駅	—	ホームに下りた瞬間、人の数が許容範囲を超えたので、色と大まかな形しか判別できなくなった。	⑫

表 3～表 8 に記載している文献番号とは、表 2 に記載してある文献番号と同一であり各記述の引用元を示している。

視覚に関連して、「外出時に真昼の太陽、反射光、ストロボのように点滅する光、蛍光灯の光は目を灼かれるように感じる」、「逆光の並木道を歩いていると白黒のコントラストの反復に気分が悪くなる」、「渡ろうとしている道の向こう側の壁や看板の色に気を取られて立ち止まり、いつまでも見てしまう」といった記述がある。また、前庭感覚に関連する事項として、「信号機のない道路では、車との距離感、車が向かってくるスピードが計算できないため、遠くまで 1 台の車が見えなくなるまで、いつまでも立っているしかない」といった記述がある。

聴覚に関連して、「公園で風船を持っている人を見るとすくみあがった。風船が割れて、すさまじい音を立てるのではないかとびっくりした」、「車のクラクションの音に耐えられない」、「救急車の音は、耳が痛む」、「バスのブザーの音が耐えられない」といった記述がある。また、地下鉄の中では「ウォークマンとイヤフォンで耳を塞いでみても地下鉄の轟音は容赦しない」、空港では「空港の騒音を押しのけて電話をするのは不可能に近い」といった記述がある。なお、「音はすべて火災報知器のようだった」といった記述もあり、定型発達の者には通常の音に聞こえる音量でも、自閉症スペクトラム障害を持つ人々には火災報知器のような音に聞こえているケースが存在している。

嗅覚に関連して、「電車で香水をふんだんと使っている乗客がいると良くも悪くも私の意識に影響をした」といった記述がある。移動手段として多く用いられるバスや電車を利用するのは難しく、人が多く騒音の場所ではパニックを起こしてしまうと推測される。

視覚・聴覚に関連して、外部空間では、「鋭い音とまばゆい光が一緒になると、頭を締め付けられたようになり、胃の中はかき回される。脈拍が上がり、心臓は休むひまもなく酷使される」といった記述がある。視覚と聴覚など 2 つの感覚が原因で当事者に困難を生じさせているケースも存在する。

触覚に関連して、「傘をさしていても、はみ出た部分に雨が当たると 1 つの毛穴に針が刺さるように痛い」、「暑い日は僕の体も熱くなります。熱を測ると、三十八度以上になります」、「夏でも冬でも、新幹線や飛行機では通路側です。少しでも窓から遠ざかりたくて。左腕だけ冷えたりします。」といった記述があり、自閉症スペクトラム障害を持つ者は、自ら体温調整をする機能が欠如している事もある。

固有感覚に関連して、「左手しか荷物を持って歩けないため、荷物を左手から右手に持ち替えた瞬間、周囲の音が聞こえなくなった」といった記述がある。

その他に関連して、「東京駅でホームに降りた瞬間、人の数が許容範囲を超えたので色と大まかな形しか判別できなくなった」といった記述がある。

### 3-3-3 生活環境における「困難」に関する記述

生活環境における「困難」に関する記述を表 4,5 に示す。

表 4 生活環境における「困難」に関する記述

感覚 要因	環境条件		「困難」に相当する記述	文献 番号
	場所	要因		
視覚	スーパー等	蛍光灯 の光	スーパーやデパートの蛍光灯の光は、催眠術にかかったようにぼーっと する。	⑬
	料理屋	光	色とりどりの光とシャンデリアが放っている輝きが原因で、ヒューズが飛 んだ。	②
	住宅 (居室)	蛍光灯の光 黄色の壁	蛍光灯と黄色い壁はこれまで経験した中で最悪だった。(蛍光灯の光が 反射するため)	②
		壁紙の色	気の抜けたような淡い色の部屋に入ると、口には唾がわき、頭が痛みだ す。	⑦
		ドアの色	開けようとするドアの色に気を取られて立ち止まり、いつまでも見てしま う。	⑧
		物の色	黄色をみると目がくらんでしまう。黄色いものを見ると太陽をまっすぐ見る みたいな感じがする。	⑭
			パステルカラーを目にするのは苦痛。	⑦
		物	今でも僕は話すときに、視覚的なことで気が散りやすい。幼い事は、何か に目が奪われるとびたりと話すのをやめた。	⑮
			見知らぬ部屋に初めて入ると必ず目眩を感じる。目にした部屋のあらゆる 微細な情報が、頭のなかでぐるぐる回るからだ。(全体より細部が優先さ れる。つまり、テーブル全体の姿を見るより先に、その表面のある引っ掻 き傷に目がいくし、窓だとわかる前に窓に反射する光を見てしまう。)	⑳
		収納	収納について、「見えないものはない」と思っているため、物を隠してい るとその物を出して使い終わった時、そこへ戻すことを忘れる。物を出してい ると、用のない時もその物に没入してしまう。	⑪
		使う予定のあるものは目の前に置いておかないと忘れてしまうので、何 でも目の前に出しておきたい。	⑬	
	棚	棚に布を垂らして目隠しにしたいと思う場所もあるのだが、使えなくなるの で、これはあきらめた。	㉑	
	テレビの画 面等	携帯電話やパソコン、テレビの画面を夜見過ぎても、光の刺激に興 奮して眠れなくなります。	㉒	
聴覚	住宅(居室)	バイクの音	バイクの音について、皆が聞こえるずっと前から聞こえ、たまらなく不快。	⑪
		周囲の音	学生向けのバーの立ち並ぶ通りから角を曲がってすぐのマンションは失 敗だ。毎晩、サイレン、クラクションで起こされる。	⑭
			国道沿の住居でも耳栓があればエンジン音は我慢できる。	⑫
			豆腐屋のラッパの音にも起きて泣く。	㉒
			夜中に小さなかん高い騒音が聞こえると、今でも恐怖の小さな痛みを感 じます。	㉔
		バスルーム の反響音	反響音が耐えられない。	④
		換気扇の音	換気扇の音に怯える。	⑫
		ブラインド の音	誰かがブラインドを下した時に生じる音に対して、何が起こったのかと振り 向いてしまう。	⑫
		戸棚	洗いあがった食器を戸棚にしまう際の生じる音は耐えられない。	⑭
		食器の音	水音や食器がぶつかる音に耐えられないのです。	㉒
		電子レンジ の音	電子レンジのベルに耐えられない。	⑧
		電化製品 の音	電化製品をつけると、そこら中でジーっと大きな音がする。	⑫
		ドライヤー 音	ルームメイトが使っていたヘアー・ドライヤーの音はジェット機がそばを飛 び立っていくように響いた。	④
		掃除機の音	掃除機のガーガー音には耐えられない。	⑫
		アラームの 音	アラームが鋭い、切り裂くような音で鳴り響いたので、ぼくは跳び上が って両手で耳を覆った。頭がずきずきと痛んだ。	⑳
		新聞紙をめ くる音	幼児の頃、新聞をめくる音にも泣き出してなかなか寝ない。	㉓
		歯をみがく 音	歯を磨くカシャカシャという音が生理的に苦痛だった。	⑳
		足音	足音など主人が立てる生活音に私は我慢することができませんでした。	㉒

第 3 章 自閉症スペクトラム障害の当事者手記の分析に基づく移動・生活・学習・就労環境における建築上の問題点

表 5 生活環境における「困難」に関する記述

感覚要因	環境条件		「困難」に相当する記述	文献番号
	場所	要因		
聴覚	ホテル	ドアの開閉音	ホテルのドアを開けるたびにきしんでいてものすごい音がするため、とても辛い。	⑭
	教会	音	大きな音で音楽を流す最近の教会なら、私みたいな人間は、きっと感覚に大きな負担がかかってしまうでしょう。	⑫
	集会場	音	大きな集会場での音や混雑は全感覚を圧倒する。	③
	—	人の言葉 情報	言葉で説明を聞いても頭の中で絵にならなければ理解できない。 話し言葉は理解しにくい。音量が不安定で音が変わると聞き取りにくい。時として意味のない音の連なりのようにしか聞こえない。	⑥ ⑬
視覚聴覚	家電量販店	光・音	店内を繰り返し流れる大音量の音楽と、大量の家電が放つ光に気分が悪くなってしまうのです。	⑫
聴覚嗅覚	喫茶店	匂い、音	コーヒーとタバコの煙の匂いが苦手で、ざわざわして聴覚にも刺激がありすぎる。	⑪
触覚	スーパーマーケット	暖房の熱	暖房の効きすぎるスーパーマーケットはぼくには厄介な場所だ。からだは温まると皮膚がかゆくなり、不安に駆られてしまうのだ。	⑫
	住宅(居室)	バルコニーからの熱	窓ガラスからの陽射しを遮ってもバルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わる。	⑪
		居室の温度	クーラーで空気の温度が下がっても、床、壁、家具からの熱を感じて辛い。	⑪
			物から伝わる暖かさと空気の暖かさにすごく差があるとダメなんです。	⑫
			ファンヒーターやエアコンで暑いくらいあっためていても、ガラスの近くではぞくぞくする、あの感じがダメなんです。	⑫
			私は冷房が苦手で、身体がだるくなったり冷えすぎて体調を崩したりすることがあった。	⑫
		浴室(シャワー)	水滴が皮膚を伝う触覚は耐えられないため、シャワーを浴びる事ができない。	⑥
		浴室(洗髪)	髪を洗うのは苦手で、僕はシャンプーがしみて痛いので、良いにおいがするシャンプーでも使うのはやめます。	⑫
		便座の質感	トイレに座るのがどうしても痛い。	⑭
		扇風機の風	扇風機の風が痛い。	⑪
		物	物に触れなくなるかは、日ごと、時間単位、分単位で変わる。部屋の中で空気が循環するのさえ痛く感じられる事もある。	⑭
		パジャマ	両親に買ってもらったばかりの新しいパジャマがちくちくするので、ベッドのなかで寝返りばかり打っていた。	⑫
固有感覚	小屋	はしご	自分の腕や足がどこにあるかという感覚がないため、一人でははしごを降りられない。	⑥
	住宅(居室)	スリッパ	スリッパって私にとっては「履き物」じゃなくて「乗り物」なんです。集中して乗りこないと、かかとが横に落ちたりするんです。	⑫
その他	スーパーマーケット	—	地元のスーパーマーケットでは、あまりに広く、人がごった返していて、刺激の強いものがたくさんあり、ぼくはそこに行くたびに気分がふさぎ、不安に駆られ、人と接するのが苦痛でしかたがなかった。	⑫
	映画館等	—	閉所恐怖症までいきませんが、会議室や映画館など自分の思うとおり自由に動くことができない空間もとても苦手で	⑫
	住宅(居室)	—	「1つの空間を何通りにも使い分ける」というのは本当に苦手である。ベッドで編み物をする事や、食卓が仕事机になったりすることができない。	⑪



視覚に関連して、「スーパーやデパートの蛍光灯の光は、催眠術にかかったようにぼーっとする」、「料理やで色とりどりの光とシャンデリアが放っている輝きが苦手で、ヒューズが飛んだ」といった記述がある。住宅の居室に関しては、「気の抜けたような淡い色の部屋に入ると、口には唾がわき、頭が痛みだす」、「開けようとするドアの色に気を取られて立ち止まり、いつまでも見てしまう」、「蛍光灯と黄色い壁は光があちこちに反射するため、最悪の組み合わせである」といった記述がある。色彩については、「黄色を見ると目がくらんでしまう。黄色いものを見ると太陽をまっすぐ見るみたいな感じがする」、「パステルカラーを目にするのは苦痛」といった記述がある。収納に関しては、「収納について、見えないものはないと思っているため、物を隠していると、その物を出して使い終わった時、そこへ戻すことを忘れる。物を出していると、用のない時もその物に没入してしまう」、「使う予定のあるものは目の前に置いておかないと忘れてしまうので、何でも目の前に出しておきたい」といった記述がある。

聴覚に関連して、外部空間からの騒音に関しては、「国道沿いの住居でも耳栓があれば車のエンジン音は我慢できる」、「豆腐屋のラッパの音に起きて泣く」、「夜中に小さなかん高い騒音が聞こえると、今でも恐怖の小さな痛みを感じます」といった記述がある。住居の居室に関しては、「室内のドアの開閉音に耐えられない」、「換気扇の音に怯える」、「バスルームの反響音に耐えられない」、「電子レンジのベルの音に耐えられない」といった記述が多く見られる。また、「足音など主人が立てる生活音に私は我慢する事ができませんでした。」といった記述がある。

触覚に関連して、スーパーマーケットでは、「暖房の効きすぎるスーパーマーケットはぼくには厄介な場所だ。からだが温まると皮膚がかゆくなり、不安に駆られてしまうのだ。」と言った記述がある。住宅の居室に関しては、「室内において窓ガラスの日射しを遮ってもバルコニーのコンクリートから熱が伝わる」、「クーラーで空気の温度が下がっても床・壁・家具からの熱を感じて辛い」といった記述がある。また、「浴室で水滴が皮膚を伝う感触は耐えられないため、シャワーを浴びる事ができない」、「トイレに座るのがどうしても痛い」、「扇風機の風が痛い」といった記述がある。

固有感覚に関連して、「自分の腕や足がどこにあるかという感覚がないため、一人ではしごを降りられない」、「スリッパって私にとっては「履き物」じゃなくて「乗り物」なんです。集中して乗りこさないと、かかとが横に落ちたりするんです。」といった記述がある。

その他に関連して、「地元のスーパーマーケットでは、あまりに広く、人がごった返していて、刺激の強いものがたくさんあり、ぼくはそこに行くたびに気分がふさぎ、不安に駆られ人に接するのが苦痛でしかたなかった。」、「1つの空間を何通りにも使い分けるとするのは本当に苦手である。ベッドで編み物をする事や食卓が仕事机になったりすることができない」といった記述がある。

### 3-3-4 学習環境における建築環境に関する記述

学習環境における「困難」に関する記述を表 6 に示す。

表 6 学習環境における「困難」に関する記述

感覚 要因	環境条件		「困難」に相当する記述	文献 番号
	場所	要因		
視覚	学会	蛍光灯 の光	蛍光灯の光は神経に障る。アメリカ自閉症協会の委員会に参加している 時にも、何度か感覚のオーバーフローを起こした。	⑭
		人の動き	人の多い場所、人々があらゆる方向へ動きまわっている場所にいるの は、辛い。	⑭
	学校 (教室)	蛍光灯 の光	蛍光灯の真っ白な光で、気持ち悪くなっていた。 教室にいくたびに蛍光灯を消して歩いた。蛍光灯がついていると眠くな る。体調が悪化し、ひどい時は腕を上げることもできなくなる。	② ①
		サイン	学校の中は、何もかもが同じに見えて、自分の教室が何階にあるかもわ からないため、迷子になってしまい、授業に毎回10分～15分遅れてしま う。	⑥
		室内の 明るさ	その部屋を使うのが好きではなかった。壁の高いところに窓がひとつある だけで、いつも暗かったからだ。	⑳
	大学	サイン	教室移動する際、建物内はどこもかしこもページュの色、掲示板も同じた め、目印がなく迷って授業に遅れる。	⑦
			廊下はどこも似ていて、ドアの右側についている小さな番号も似ているた め、迷う。	⑥
			男子トイレ、女子トイレの表示の見分けがつかない。	⑥
	保育園	洋服を 掛ける釘	色も形が大きくても、似たものがたくさん並んでいると見分けられない。	⑥
聴覚	学校	教室の音	周囲の紙をめくる音、椅子のきしむ音、咳など全ての音が聞こえて、先生 の話を聞きとるのが大変である。	⑥
			教室で勉強するのは容易ではなかった。子供同士で喋っていたり、廊下 を人が歩いたり走ったりしていると、授業に集中できなかった。	⑳
			教室には窓がなく、音が反響しているため、おかしくなる。	②
			視覚と聴覚の感覚障害のせいで、騒々しい教室にいてですら拷問に 感じた。	⑫
		オープ ンクラ ス	30人の児童たちがいくつもの違った課題を同時に行うオープンクラスよう な環境だったら、不協和音の渦の中で溺死していた。	④
		廊下	生徒で混乱している廊下の騒音に圧倒される。	③
		ベルの音	私は、子どものころ、学校のベルの音で耳が痛くなりました。歯医者 のドリルが神経に当たったような感じがしたのです。	⑫
		工作機 械の音	工作機械の音を聞くと、全身の内部が痛みだし、上下左右の感覚、自分 が存在するという感覚が完全に失われる。	⑥
		体育館 の反響音	体育館の反響音が耐えられない。	④
	運動会	運動会の日がいちばん苦痛だった・大勢の見物人が叫んだり騒いだりす るのがたまらなくいやだった。	⑳	
保育園	玄関の音	玄関に入ると、ものすごい騒音、動き、たくさんの子供たちがにわか雨 のように降り注ぎ、一瞬のうち五感が圧倒されてしまった。	⑥	
聴覚 嗅覚	学校	教室の音	先生の言葉や教科書の字を集中して理解しようとするが、書かれてある全 体の意味が読み取れない。教室のかすかな物音に遮られて、代わりにそ の音や色や臭いを学習してしまう。	⑩
嗅覚	大学	教室の匂い 等	暗くてかび臭く、窓一つないうす気味悪い部屋での授業は苦手で挫折し た。	⑦
	小学校	トイレ の匂い	トイレを掃除する人も使用する消毒液の量も違うから、微妙な違いを鼻で かぎわかる。そのため、毎回同じトイレ(便房)を使用していた。	⑪
	プール	匂い	プールの消毒液の匂いがきつくて恐い。	⑪
触覚	プール	水泳帽	水泳にはバリアがあって。実は水泳帽なんです。今どきの締め付けがき ついから。	⑫
固有感覚	保育園	ジャングル ジム	子供がたくさんいると、混乱し、登ることに集中できないため、登ることが できない。	⑥
その他	小学校	下駄箱	朝礼の時間は、その前後の履き替えのため生徒たちは先を争い、大変な 騒ぎだったので、嫌だった。	⑨
	大学	廊下	授業終了後、ドア・廊下は学生で埋め尽くされ頭を整頓するひまはない。	⑦



視覚に関連して、「蛍光灯の光は神経に障る。アメリカ自閉症協会の委員会に参加している時にも、何度か感覚のオーバーフローを起こした」、「教室で蛍光灯の光が原因で体調が悪くなる」、「教室にいくたびに蛍光灯を消して歩いた。蛍光灯がついていると眠くなる。体調が悪化し、ひどい時は腕を上げることもできなくなる」といった記述がある。また、「学校の中は何もかも同じに見えるため自分の教室が何階にいるのかわからなく迷ってしまい授業に毎回 10 分～15 分遅れてしまう」、「教室移動をする際、建物内はどこもかしこもベージュの色、掲示板も同じため、目印がなく迷って授業に遅れる」といった記述が見られる。また、「授業に遅れて教室に入ることは無礼な行為であり、この無礼さを思うと気持ちがくじけてしまう。授業に遅れた場合、ドア越しに講義を聴いたことも経験もあり、休憩時間の 10 分間で教室が見つからなかった場合、授業をあきらめてしまうようになった」と当事者は述べている。なお、「学校の休み時間、階段を降りている時、背後から頭にボールをぶつけられたように感じた。実際には前から来たボールが当たったのだが、ブーメランのように自分の背後を狙い撃ちしたように感じたことがあり、左右だけではなく前後の感覚も混乱したことがある」と当事者は述べているように、方向感覚が混乱しているケースがある。

聴覚に関連して、「教室に窓がなく音が反響しているため、おかしくなる」、「周囲の紙をめくる音、椅子のきしむ音、咳など全ての音が聞こえて、先生の話聞きとるのが大変である」、「教室で勉強するのは容易ではなかった。子供同士で喋っていたり、廊下を人が歩いたり走ったりしていると、授業に集中できなかった」、「体育館の反響音には耐えられない」、「運動会の日がいちばん苦手だった。大勢の見物人が叫んだり騒いだりするのがたまらなくいやだった」といった記述がある。また、「オープンクラスのような環境だったら不協和音の渦の中で溺死していた」といった記述がある。

嗅覚に関連して、「大学の教室は、暗くてかび臭く、窓一つないす気味悪い部屋での授業は苦手で挫折した」、「トイレの消毒液の量の微妙な違いを感じるため、毎回同じ便所の便房を使用していた」、「プールの消毒液に匂いがきつくて怖い」といった記述がある。また、「体調が悪くなった際に横になって休める空間が必要である」と当事者は述べている。

聴覚・嗅覚に関連して、「先生の言葉や教科書の字を集中して理解しようとするが、書かれてある全体の意味が読み取れない。教室のかすかな物音に遮られて、変わりにその音や色や臭いを学習してしまう」といった記述もあり、集中して学習する事ができないといった困難も生じている。

固有感覚に関連して、「子供がたくさんいると混乱し、ジャングルジャムに登る事に集中できないため、登る事ができない」といった記述がある。

その他に関連して、「大学の廊下は、授業終了後、ドア・廊下は学生で埋め尽くされ、頭を整理するひまはない」といった記述がある。

### 3-3-5 就業環境における建築環境に関する記述

就業環境における「困難」に関する記述を表 7 に示す。

表 7 就業環境における「困難」に関する記述

感覚 要因	環境条件		「困難」に相当する記述	文献 番号
	場所	要因		
聴覚	おもちゃ 売り場	音	売り場には複数の音楽が流れ、隣の専門店のBGM、目の前の吹き抜け広場の音楽時計、店内のおモチャの自動販売機の音が気になり、仕事に集中できない。	⑬
	パン 工場	音	パン工場の機械の騒音の中で一日中過ごすのは無理で頭が割れそう。	⑬
	職場	音	実は会議でも苦勞するんですよ。一つキーワードが入ってくると、次の話が入ってこなかったり、あるいは聞きながらとかメモを取れなかったり。	⑭
視覚 聴覚	託児所	音	騒がしくて、大勢の人が動き回っているので、混乱して疲れてしまう。	⑥

聴覚に関連して、「売り場には複数の音楽が流れ、隣の専門店のBGM、目の前の吹き抜け広場の音楽時計、店内のおモチャの自動販売機の音が気になり、仕事に集中できない」、「パン工場の機械の騒音の中で一日中過ごすのは無理で頭が割れそう」、「職場の会議でも苦勞するんですよ。一つのキーワードが入ってくると、次の話が入ってこなかったり、あるいは聞きながらメモを取れなかったり。」といった記述がある。また、「もう少し静かな場所であればよかったかもしれない簡単な仕事さえ、この環境ではとてもこなすができなかった」といった記述がある。

視覚・聴覚に関連して、「託児所について、騒がしくて大勢の人が動き回っているので、混乱して疲れてしまう」といった記述がある。その結果、就業可能な場所や時間が限定されてしまうことが考えられる。

### 3-3-6 当事者の工夫・対応方法・要望

当事者が移動、生活、学習、就業環境のそれぞれの場面で指摘している工夫、対応方法、要望を整理したものを表 8,9 示す。

表 8 当事者による工夫・対応方法・要望

	場面	対応手段	事例	文献番号
移動環境	外部空間	ランドマーク	車を停める時は、なるべく大きくて目立つ目印の近くにする。	⑦
			地図等を見ずして、いろいろなランドマークを決めて、自分の視覚を頼りにした方がうまくいく。	⑨
		サングラス	目からくる刺激に敏感で、外出する際は晴天の屋間にはよくサングラスをよくかける。	⑬
			ゴーグル系のサングラスだと安心する。	⑪
		アーレン着色眼鏡	イライラする波長の色を和らげ、コントラストの強い色を受けさせてくれる。	④
		紫がかかった茶色の眼鏡	紫がかかった茶色の眼鏡をかけることで視野の揺れが止まった。	④
		赤紫色の眼鏡	赤紫色の眼鏡でとても助かっている。	④
	車内	耳栓	耳栓により刺激を減らすことができる。	⑪
		—	静かな場所に行って座り込むか両手で耳をふさいで、外の刺激を締め出すと落ち着く。	⑧
		ウォークマン	車の乗車中は、必ずウォークマンを聴いている。対向車の音から逃れられる。	⑫
生活環境	新幹線内	通路側の席	夏でも冬でも、新幹線や飛行機では通路側です。少しでも窓から遠ざかりたくて。左腕だけ冷えたりしますから。	⑭
	住宅(居室)	可視化と分類(家具)	新居を建てる際、作りつけの家具はほとんどオープン棚にしてもらった。	⑫
		可視化と分類(家具)	引き出しも押し入れの収納以外は半透明か奥行の短いものにし、中に入れたものが見えやすいようにしている。	⑫
		可視化と分類(文房具)	文房具はアクリル製の仕切り棚に、「貼る・くっつける」「切る」「書く」「その他」といった動作別に分類して収納している。	⑫
		可視化と分類(棚、タンス)	食器棚や衣類用のタンスなどのすべての引き出しに、中身を記したラベルや写真を貼っている。	⑫
		可視化と分類(本棚)	本はまず大まかなジャンルに分け、作り付け本棚の容量に合わせてさらに細かく分けたり、いくつかのジャンルを一緒にまとめた。棚の間に貼ったラベルが上と下どちらの棚を指しているのかわからずに戸惑っていたので、ラベルに矢印をつけることにした。	⑫
		ブルーの壁紙	ブルーを基調とした部屋は落ち着く。	⑬
		遮音性	建物の遮音性を徹底的に調べる。	⑪
		最上階の部屋	足音に弱いのでマンションの最上階を買った。	⑭
		断熱材	天井に断熱材を多めに入れました。	⑭
		床暖房等	床暖房やオイルヒーターは脳に優しい。室内の気温がたいして高くなくても、躯体や大型家具が休まる。	⑪
			床暖房を自分のいる部分だけ切って、それ以外をつけてます。それでも家具や天井が温まるから十分暖かい。	⑭
		よしず	夏はよしずでベランダ全体を覆って、ベランダの床や外壁に陽を当てないようにしています。	⑭
		北向きの部屋	条件って毎日変わるでしょう、服も違うし気温も体調も違う。そのたびに設定の違う身体になるから。だから私、北向きの部屋に住みたいんです。	⑭
		サンバイダー	サンバイダーを用いる事により、蛍光灯の光りのため眠りに落ちてしまう事は避けられるようになった。	①
	マンション	静けさと治安	静けさと治安を念頭に置いて選んだマンションに住んでいる。	⑭
	学校	鎮まる場所	感覚がオーバーロードした場合、保健室のような感覚が鎮まる場所へ行けばよい。	⑭
	病院	目立たない場所	精神科病院では、どこにも目立つ場所はなく、落ち着いた空気が流れていた。そのため、安心していられる環境であった。	①
	小さな商店	—	刺激の強いものがないため、地元の小さな商店で買い物をするようになった。そこに行くほうが居心地が良い。	⑫
	スターバックス	静けさ	BGMが聴きやすいクラシック中心なもの音過敏がある私には助かります。子どもや、にぎやかな若者も少なく、客層は静かに過ごせる大人世代です。完全禁煙なのでタバコのおいも気になりません。	⑫
	—	小規模店舗	広大なショッピングセンターは避け、一軒の店で全ての品物が揃うような店を選ぶように心がけている。	⑦
		書き言葉	書き言葉の方が、話し言葉よりずっとわかりやすい。	⑧
		電子メール	掲示板や電子メールのほうがコミュニケーションがしやすい。	⑭

表 9 当事者による工夫・対応方法・要望

	場面	対応手段	事例	文献番号
学習環境	学校	白熱灯	100～150ワットの白熱灯のスタンドでデスクを照らすのです。こうすれば、ちらつきが大幅に減ります。	②⑤
		フラットパネル	デスクトップコンピューターのディスプレイをフラットパネルにすると目が楽なことがあります。	②⑤
		書類	書類などは、ページや灰色、ライトブルーなど、パステル調の色の紙に文字を印刷して色の対比を弱くすると、文字が読みやすくなる人もいます。	②⑤
		配置計画	トイレが階段のすぐ脇にある等、わかりやすい場所にあると迷子になりにくい。	⑥
		サイン計画	学校において、教室のドアのデザインが違っているため容易に教室を見つける事ができた。	⑥
		トイレ	トイレは落ち着く場所で個室を得るのには打ってつけの場所だった。	⑩
		図書館	図書館には、ぼくを穏やかな気持ちにさせる力がある。うるさい音がいきなり轟きわたることはなく、ページをめくるささやかな音や同僚や友人のあいだで交わされるひそやかな声だけが聞こえる。	②⑨
		保健室	保健室で眠ることで脳が回復する。	⑫
		平穏さ	大学での教室移動の際、彫刻や特徴のある建物など、何か目立つ目標物を探し、自分の現在の位置を把握し、頭の中に地図を描く。	⑦
		静けさ	夜の実習室は、平穏で、神経にやさしく、落ち着いて、混乱などみじんも感じられない。	⑦

表 8,9 に記載している対応手段とは、自閉症スペクトラム障害者が移動、生活、学習、就業環境のそれぞれの場面で指摘している工夫、対応方法、要望に関する「モノ、行為、空間等のあり方など」を示す。

移動環境について、「車の停止位置は迷わないようになるべく大きくて目立つ目印の近くにする」、「地図等を見無視して、いろんなランドマークを決めて自分の視覚を頼りにした方がうまくいく」といった記述がある。また、外出時には、「目からくる刺激に敏感で晴天の昼間にはサングラスをよくかける」、「耳栓により刺激を減らすことができる」、「乗車中は対向車の音から逃れるためにウォークマンを使用する」といった記述がある。

生活環境について、「新居を建てる際は、作り付けの家具はほとんどオープン棚にしてもらった」、「引き出しや押し入れの収納以外は、半透明か奥行の短いものにし、中に入れてものが見えやすいようにしている」といった記述がある。収納については、「見えないものはない」と認識しているため、物については、可視化できるような工夫をしている。また、住居を選ぶ際には「建物の遮音性を徹底的に調べる」、「床暖房やオイルヒーターを使用すると建物の躯体や大型家具が暖まる」、「ブルーを基調とした部屋は落ち着く」といった意見もある。

学習環境について、「教室のドアのデザインが違っているため容易に教室を見つける事ができた」、「迷子にならないように、階段のすぐ隣にあるトイレを使用していた」といった記述がある。また、光については、「100～150 ワットの白熱灯のスタンドでデスクを照らす事により、蛍光灯からのちらつきを大幅に軽減できる」といった記述がある。書類等については、「ページや灰色、ライトブルーなど、パステル調の色の紙に文字を印刷して、色の対比を弱くすると、文字が読みやすくなる人もいます。」といった記述がある。なお、「図書館には、ぼくを穏やかな気持ちにさせる力がある」といった記述もあり、学習環境において、周囲の音が原因で困難を生じているケースがある中、静かな環境である図書館が当事者が好む居場所になっていることがわかる。

### 3-4 まとめ

以上の結果から、自閉症スペクトラム障害という目に見えない障害と建築環境との間に「バリア」がといえる摩擦が生じてる明らかに存在していることが確認できた。感覚の過敏・鈍磨のみならず、自閉症スペクトラム障害の心理特性の要因が絡み合い建築環境との摩擦が生じている事が明らかとなった。調査結果より、感覚要因別にバリアを生じさせる環境要因を整理して、移動・生活・学習・就業環境における建築上の問題点を抽出する。

#### 1) 移動環境における建築上の問題点

移動環境における建築上の問題点を表 10 に記載する。

表 10 移動環境における建築上の問題点

感覚要因		バリアを生じさせる環境要因	詳細
視覚	光	太陽の光、反射光、フラッシュなどの急な光	「外部空間の光」が苦手である。
	色彩	壁、看板の色彩	「壁や看板の色彩」に気を取られる。
	認知特性	信号機の有無	「信号機がない道路」を渡る場合、困難が生じる。
聴覚	音	車のエンジン音・クラクション音 電車の音、バスのブザーの音 救急車の音、フェリーの霧笛の音	「交通機関で発生する音」が苦手である。
		人が多く騒音な場所、店舗のBGMの音	「騒音な場所」が苦手である。
嗅覚	風(匂い)	車の排気ガスの匂い	「排気ガスの匂い」が苦手である。
		車内での人の香水の匂い	「香水の匂い」が苦手である。
触覚	物理的バリア	雨	「雨」が皮膚にあたると困難が生じる。
	温熱	新幹線、飛行機の窓側の席	「身体の一部が冷える」場所は困難が生じる。
固有感覚	物理的バリア	手すりの有無	「手すりが片方」の場合、困難が生じる。

視覚に関しては、「光、色彩、認知特性」が原因で困難が生じている。「光」については、太陽の光、反射光、フラッシュなどの急な光がバリアを生じさせる環境要因となり、外部空間の光自体にバリアが生じている。「色彩」については、壁、看板の目立つ色彩、「認知特性」については信号機の有無がバリアを主じさせる環境要因となる。

聴覚に関しては、「音」が原因で困難が生じている。車のエンジン音、電車の音、バスのブザーの音、救急車の音、交通機関を利用する際に発生する音がバリアを生じさせる環境要因となっている。また、人が多く騒音な場所や店舗の BGM の音も問題となっている。

嗅覚に関しては、「風(匂い)」が原因で困難が生じている。車の排気ガスの匂い、車内人の香水の匂い」がバリアを生じさせる環境要因となっている。

触覚に関しては、「物理的バリア」、「温熱」が原因で困難が生じている。雨自体がバリアを生じさせるため、庇の有無等が大きく影響する。自閉症スペクトラム障害者は、電車・バスの利用が困難な場合が多く、自家用車の利用が円滑に行えるための駐車スペースの確保や位置が課題となる。

固有感覚に関しては、「物理的バリア」が原因で困難が生じている。手すりの有無がバリアを生じさせる環境要因となっている。

## 2) 生活環境における建築上の問題点

生活環境における建築上の問題点を表 11 に記載する。

表 11 生活環境に関する建築環境における問題点

感覚要因		バリアを生じさせる環境要因	詳細
視覚	光	蛍光灯、シャンデリアの光	「蛍光灯やシャンデリアの光」が苦手である。
	色彩	壁、ドア、モノの色彩	「黄色、淡い色、パステルカラー等」が苦手である。
	形状	収納棚の形状	「収納の中が見えても見えない」場合でも困難が生じる。
聴覚	音	車、バイクのエンジン音、豆腐屋のラッパの音	「外部空間で発生する音」が苦手である。
		浴室の反響音	「室内で発生する音」が苦手である。
		ドアの開閉音	
		換気扇の音	
		ブラインド、食器の音	
		電化製品の音	
		同空間にいる人から発生する音	「新聞紙をめくる音、歯をみがく音、足音」が苦手である。
触覚	温熱	室内の温度	バルコニーからの熱、床、壁、家具から熱を感じて暑い。
	質感	便座の質感	トイレの便座に座ると痛い。
	風	扇風機、暖房機の風	「扇風機の風、暖房が効きすぎる空間」は苦手である。
	材質	つやつやに塗られた木材	「つやつやに塗られた木に触れる」のが苦手である。
	—	シャワー	「シャワーの水滴が皮膚を伝う感触」が苦手である。
固有感覚	—	梯子	はしごを降りることができない。
その他	平面構成	間取り構成	「1つの空間を何通りにも使い分ける間取り」が苦手である。
	—	広いスーパーマーケット	「刺激が多く強い場所」が苦手である。

視覚に関連して、「光、色彩、形状」が原因で困難が生じている。「光」については、蛍光灯、シャンデリアの光、「色彩」については、壁、ドア、モノの色彩がバリアを生じさせ、各個人により視覚過敏の程度は異なるが、目立つ色はバリアとなる。「形状」については、収納棚の形状がバリアを生じさせる環境要因となっている。

聴覚に関連して、「音」が原因で困難が生じている。車、バイクのエンジン音等の外部空間で発生する音、浴室の反響音、ドアの開閉音、換気扇の音、電化製品の音等、内部空間で発生する音がバリアを生じさせる環境要因となっている。トイレや家具の使用時の音の低減等も今後の課題となる。

触覚に関連して、「温度、質感、風、材質」が原因で困難が生じている。「温熱」については室内の不均一な温度、「質感」については便座の質感、「風」については扇風機、暖房機の風、「材質」については、つやつやに塗られた木材がバリアを生じさせる環境要因となっている。通常、建築環境を構築する上で、触覚や嗅覚は大きな設計条件となることは少ないが、自閉症スペクトラム障害者にとっては重大な条件となる。

固有感覚に関連して、はしご自体がバリアを生じさせる環境要因となっている。

その他に関連して、「平面構成」が原因で困難が生じている。「平面構成」については、間取り構成がバリアを生じさせる環境要因となっている。



### 3) 学習環境における建築上の問題点

学習環境における建築上の問題点を表 12 に記載する。

表 12 学習環境に関する建築環境における問題点

感覚要因		バリアを生じさせる環境要因	詳細
視覚	光	蛍光灯の光	「蛍光灯の光」が苦手である。
	光(明るさ)	室内の明るさ	「暗い部屋」が苦手である。
	認知特性	サイン計画	「理解しにくいサイン計画」が苦手である。
		人が多く動き回っている場所	「人が多く動き回っている場所」が苦手である。
聴覚	音	教室内の音	「周囲の紙をめくる音、椅子のきしむ音、咳の音、子供同士が話す音、廊下を人が歩く音等」が苦手である。
		体育館の反響音	「体育館の反響音」が苦手である。
		学校のベルの音	「学校のベルの音」が苦手である。
		工作機械の音	「工作機械の音」が苦手である。
		廊下の騒音	「授業終了後、学生が集まる廊下の騒音」が苦手である。
		オープンクラス	「オープンクラスのような音環境の空間」が苦手である。
		玄関(下駄箱)の騒音	「玄関に学生が集まって生じる騒音」が苦手である。
		運動会	「様々な大きな音が発生する運動会」が苦手である。
嗅覚	風(匂い)	教室の匂い	「窓がなく、かび臭い教室の匂い」が苦手である。
		トイレの匂い	「消毒液の量がいつもと違うトイレの匂い」が苦手である。
		プールの匂い	「プールの消毒液に匂い」が苦手である。
固有感覚	—	ジャングルジム	子供がたくさんいる時など、登る事に集中できない時が苦手である。

視覚に関連して、「光」、「認知特性」が原因で困難が生じている。「光」については、蛍光灯の光や室内の明るさがバリアを生じさせる環境要因となっている。「認知特性」については、理解しにくいサイン計画や人が多く動き回っている場所がバリアを生じさせる環境要因となっている。

聴覚に関連して、「音」が原因で困難が生じている。「音」については、教室内の音、体育館の反響音、学校のベルの音、廊下・玄関の騒音、オープンクラスのような音環境の空間、様々な音が発生する運動会等がバリアを生じさせる環境要因となっている。

嗅覚に関連して、「風(匂い)」が原因で困難が生じている。「風(匂い)」については、窓がない教室の匂い、消毒液の量がいつもと違うトイレの匂い、消毒液の匂いがするプールの匂いがバリアを生じさせる環境要因となっている。

#### 4) 就業環境における建築上の問題点

就業環境における建築上の問題点を表 13 に記載する。

表 13 就業環境に関する建築環境における問題点

感覚要因		バリアを生じさせる環境要因	詳細
聴覚	音	職場内で発生する音	「店内のBGM、設備関連の音、会議で様々な音が発生する場合、苦手である。」
		職場での周辺の音	「音楽時計、自動販売機の音等」が苦手である。

聴覚に関しては、「音」が原因で困難が生じている。「音」に関しては、職場内で発生する音、音楽時計や自動販売機などの周辺の音がバリアを生じさせる環境要因となっている。

#### 3-5 残された課題

自閉症スペクトラム障害という目に見えない障害と建築環境との間に「バリア」がといえる摩擦が明らかに存在していることが確認できたが、また、自閉症スペクトラム障害というように、その障害には大きな巾がある事が明らかとなった。それによって建築環境との摩擦程度も違ってくることに留意する必要がある。テンプル・グラディン氏は聴覚・触覚に敏感である一方、ドナ・ウィリアムズ氏は視覚・聴覚が敏感であるように、各個人によって、バリアを生じさせる感覚要因は異なり、当然、障害と建築環境との間に生じるバリアも異なる。今後、これらの点をふまえながら、自閉症スペクトラム障害との間に生じるバリアをなるべく精緻にとらえることや、こうしたバリアを解消するために、建築環境の構築や調整の上で、どのような方法があり得るのか、考察を深めていく必要がある。



第4章 当事者調査に基づく生活環境における建築上の問題点 .....	59
4-1 研究の概要 .....	59
4-1-1 研究の目的 .....	59
4-1-1 調査・分析の方法 .....	59
4-1-2 調査期間 .....	62
4-2 調査対象者の概要 .....	62
4-3 文献からみた調査対象者の感覚要因と困難事例 .....	64
4-3-1 X氏 .....	64
4-3-2 Y氏 .....	65
4-3-3 Z氏 .....	65
4-3-4 W氏 .....	66
4-4 調査結果 .....	67
4-4-1 X氏 .....	67
4-4-2 Y氏 .....	69
4-4-3 Z氏 .....	70
4-4-4 W氏 .....	77
4-5 まとめ（建築環境における問題点） .....	79
4-6 提案と課題 .....	82

## 第4章 当事者調査に基づく生活環境における建築上の問題点

### 4-1 研究の概要

#### 4-1-1 研究の目的

第3章により明らかとなった建築環境の現象・問題点をより精緻に明らかにするため、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ当事者に対して直接コンタクトして、「生の声」としての自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにする事を目的とする。

#### 4-1-1 調査・分析の方法

自閉症スペクトラム障害を持つ当事者にヒアリングの調査依頼をするにあたり、大学キャンパスの障害者支援室や障害者団体（NPO）等に協力を頼んだが、当事者への守秘義務や心身状態を考慮した結果、調査依頼をすることが極めて難しかった。そうした経過を経て、2008年10月～2009年1月の間に、自閉症スペクトラム障害を持つ当事者の手記を数多く手がけている出版社A社を経由して、当事者3名（X氏、Y氏、Z氏）に調査を行うことが可能となった。また、2013年5月にインターネットによるアスペルガー症候群の当事者による手記をブログで掲載している出版社B社を経由して、当事者1名（W氏）に調査を行う事が可能となった。当事者調査を行うことについて、当事者との直接のコミュニケーションは難しく、書面によるヒアリングを行った。ヒアリングについては、当事者が内容を的確に理解して回答しやすいように設問は細分化してあいまいな表現は避けた。ただし、X氏については、自らが日常的に感じる不快感等が建築環境によるものかどうか分からないとの意見があり、ヒアリング項目に対して答えることが難しい場面も見受けられた。自閉症スペクトラム障害とは、器質性の障害であり先天的に感覚過敏等の障害を有しているため、当事者にとっては自らの不快感等が日常的なものになっている可能性がある。そのため、自らの不快感等が建築環境によるものかわからないケースがあると推測できる。

ヒアリング内容は、第3章による調査・分析結果を基に作成した。X氏、Y氏、Z氏に対するヒアリングの質問項目を表1、W氏に対するヒアリングの質問項目を表2に示す。W氏のヒアリングの質問項目については、X氏、Y氏、Z氏のヒアリング後に作成をしたため、その際のヒアリング実施時の改善点等を踏まえて質問項目を作成している。移動、学習、就業環境については公共的な空間であり、その環境条件を特定して個別的な対応を行うことは困難である。そこで本調査では、生活環境に関する「困難事例」、「困難に対する独自の工夫・対応」、そして「設計する上で留意してほしい点」の回答を求めた。回答結果から生活環境における建築環境の問題点を1) バリアを生じさせる感覚要因、2) バリアが生じる建物・家具部位、3) 上記2項から生じる困難事例の3項目に分類した。当事者が建築環境について日常的に感じる事ができる生活環境を対象として、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を抽出し、分析を進めた。

表1 X氏、Y氏、Z氏に対するヒアリングの質問項目

質問項目表		
質問番号	現在住んでいる住まいの状況	
a-1	○現在の住宅の種類：マンション・戸建て 持家・借家（マンションの場合：建物の階数（ ）階建て・住んでいる階（ ）階）	
a-2	○住まいの構造：鉄筋コンクリート造・鉄骨造・木造・その他（ ）	
a-3	○間取り(LDK等)：（ ）LDK	
質問番号	文献・ヒアリングから抽出した例	
A-1	光について	
(1)	○室内の照明や屋外の光について、困ったり苦痛に感じていることがありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○建築の照明や、光の扱い方について、設計上、どのような配慮をもとめますか。	
A-2	色彩について	
(1)	○壁・カーテン・家具等で苦手な色はありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○建築の壁、カーテン、家具等のインテリアにおける色の扱い方について、設計上、どのような配慮をもとめますか。	
A-3	屋外からの音について	
(1)	○屋外からの音に関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○屋外からの音について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
A-4	室内の音について	
(1)	○室内の音(トイレの流水、電化製品の音等)に関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○室内の音について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
A-5	温熱(暖かさ・冷たさ)について	
(1)	○室内外の温熱環境(暖かさ、冷たさ)に関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○温熱環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
A-6	風の流れについて	
(1)	○室内外の風の流れに関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○風流環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
A-7	その他	
(1)	○家の間取りや部屋の構成、位置などについて、困ったり苦痛に感じたことはありますか。どのような状況の場合に、困りましたか。	
(2)	○家のドア、戸や窓等の建具について、困ったり苦痛に感じたことはありますか。どのような状況の場合に、困りましたか。	
(3)	○上記の項目以外で、生活する上で建物の問題点だと感じた事はありませんか。	
(4)	○住まいを選ぶ際留意する点はありませんか。	
(5)	○理想な住宅とはどのようなものですか。	
質問番号	感覚の過敏や鈍磨、身体的な特性と関連して、建築について感じた問題点	
B-1	視覚	○生活する上で「視覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-2	聴覚	○生活する上で「聴覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-3	触覚	○生活する上で「触覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-4	嗅覚	○生活する上で「嗅覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-5	その他の身体的特性	○「視覚・聴覚・触覚・嗅覚の過敏・鈍磨」以外の身体的特性が原因で生じた建築の問題点はありませんか。

表 2 W氏に対するヒアリングの質問項目

質問項目表	
質問番号	現在住んでいる住まいの状況に関する質問項目
a-1	○現在の住宅の種類：マンション・戸建て 持家・借家（マンションの場合：建物の階数（ ）階建て・住んでいる階（ ）階）
a-2	○住まいの構造：鉄筋コンクリート造・鉄骨造・木造・その他（ ）
a-3	○間取り(LDK等)：（ ）LDK
質問番号	住まいに関する質問項目
A	全般
(1)	○住居について、好きな部屋・場所、落ち着く部屋・場所はありますか。
(2)	○住居について、嫌いな部屋・場所、行きたくない部屋・場所はありますか。
B	室内の照明について
(1)	○室内の照明について、困ったりする事(光がまぶしい、自動点滅照明に驚くなど)はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の照明について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
C	屋外からの光について
(1)	○屋外からの光について、まぶしくて困ったりする事はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○屋外からの光の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
D	室内の音について
(1)	○室内で発生する音(換気扇の音、電化製品の音、隣室の部屋の音など)について、困ったりする事はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内で発生する音について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
E	屋外からの音について
(1)	○屋外からの音(車のエンジン音)について、困ったりする事はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○屋外からの音の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
F	色について
(1)	○室内の壁、カーテン、家具などで苦手な色はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の壁、カーテン、家具などのインテリアにおける色の扱い方について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
G	温熱(暖かさ・冷たさ)について
(1)	○室内の温熱環境(暖かさ、冷たさ)に関して、困ったりする事はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の温熱環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
H	風の流れについて
(1)	○室内の風(冷暖房機の風など)の流れに関して、困ったりする事はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の風流環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
I	振動について
(1)	○室内で生じる振動(床からの振動など)について、困ったりする事はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内で生じる振動について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
J	感覚、身体的な特性と関連した質問項目
(1)	○生活する上で、「視覚」が原因で困った事はありますか。
(2)	○生活する上で、「聴覚」が原因で困った事はありますか。
(3)	○生活する上で、「触覚」が原因で困った事はありますか。
(4)	○生活する上で、「嗅覚」が原因で困った事はありますか。
(5)	○生活する上で、身体的特性が原因(階段の勾配が急で登れない、段差につまづく等)で困った事はありますか。
K	その他
(1)	○家の間取りや部屋の構成について、困ったりした事はありますか。
(2)	○生活をしている中、没頭してしまうモノ(カレンダー等)はありますか。
(3)	○上記の項目以外で、生活する上で建築上の問題点だと思う事はありますか。
(4)	○住まいを選ぶ際留意する点はありますか。
(5)	○理想な住宅・建築環境とはどのようなものですか。

## 4-1-2 調査期間

調査期間、アンケート返信日を下記に示す。

## 【X氏、Y氏、Z氏に対する調査期間・ヒアリング返信日】

・調査期間：2008年10月～2009年1月

・アンケート返信日

X氏：2008年10月31日

Y氏：2009年1月4日

Z氏：2008年11月13日

## 【W氏に対する調査期間・ヒアリング返信日】

・アンケート返信日

W氏：2013年5月

## 4-2 調査対象者の概要

調査対象者の基本属性と現在住んでいる住まいの情報を表3に示す。

表3 調査対象者の基本属性と住まいの情報

		X氏	Y氏	Z氏	W氏
基本属性	アンケート返信日	2008年10月31日	2009年1月4日	2008年11月13日	2013年5月13日
	年齢	30歳	—	—	40歳代
	障害名	アスペルガー症候群	自閉症スペクトラム障害	アスペルガー症候群	アスペルガー症候群
	職業	大学生	システムエンジニア	翻訳家	会社員
	学歴	在学中	大学卒業	—	大学卒業
住宅の状況	住宅の種類	アパート	マンション	マンション	戸建て
	建物階数	2階	5階	11階	—
	住まいの階数	2階	5階	11階	—
	構造	鉄骨造	鉄筋コンクリート	鉄骨鉄筋コンクリート	木造
	間取り	1R	3LDK	1LDK(元は3LDK)	3LDK

## 1) X氏

職業は作家・大学生であり、解離性同一性障害を克服後、20代前半でアスペルガー症候群と診断される。自らが自閉症スペクトラム障害と知ってから、幼い頃の追憶や診断後の心の動き、自分で編み出した生活上の工夫を、自らの手記としての著書にまとめた。自らの手記では、うつ病、パニック障害、対人恐怖症、異常潔癖、PTSDに加えて解離性同一性障害等を抱えていたと記述している。

**2) Y 氏**

職業はシステムエンジニアであり、自閉症スペクトラム障害を有している。大学を卒業している。

**3) Z 氏**

職業は翻訳家である。幼い頃から周囲との違和感を感じながら育ち、30代になってアスペルガー症候群と診断される。翻訳・執筆・講演等を通じて自閉症の内側を語る活動を精力的に続けている。

**4) W 氏**

職業はテレビ局で働いている。大人になってアスペルガー症候群と診断される。現在、ブログに自らの体験等を記載している。

## 4-3 文献からみた調査対象者の感覚要因と困難事例

## 4-3-1 X氏

X氏の手記である著作とX氏、Z氏に対して、A社代表取締役がインタビューする形式でまとめられた著作からX氏に関する「困難事例」を「障害の特性」別に整理したものを表4に示す。

表4 文献からみたX氏による困難事例

感覚要因	困難に相当する記述
視覚	東京駅に降りて、あまりにたくさんの人を見たとき目が見えなくなる。
	フラッシュをたかれた時、目が見えなくなってしまったことがある。
	精神的にショックを与えるメールを見ると目の前が真っ暗になる。
	食べ物に関しては単色のものは気持ち悪くて苦手である。
聴覚	バイクのエンジン音が苦手。普通の人聞こえる音よりずっと前に聞こえる。
	東京という街は、五感の刺激に満ちていて、突然物音がしたり、歩いているだけで疲れる。
	道路では音と排気ガスの匂いで倒れそうで、その夜熱が出たことがある。
	小さい頃から自分の心音を耳にする事があって、悩まされていた。聴覚からの情報が得にくい。
触覚	雨に当たると針が何本も刺されるように痛い。
	熱には鈍感である。
	水道の水も痛くて手が腫れる。ビニール手袋の存在を教えてもらってずいぶん助かっている。
	お風呂はできるだけかぶり湯にする。 コタツの中は視覚的に見えないため、自分の足をコタツの中の熱い部分に脚を押して付けも気づかない。
嗅覚	嗅覚が犬並み。体調が悪い時は余計嗅覚が鋭くなる。
	喫茶店は嫌。コーヒーと煙の匂いが苦手で、ざわざわした聴覚にも刺激がありすぎる。
	小学校のトイレも、理科室のある階の左から何番目の個室という風に使っていた。掃除をする人もつかう消毒液の量も違うから、微妙な違いを鼻がかがぎ分けるみたい。理科室がある階だから、使用頻度が少なかったせいもある。
身体的特性	どこからどこまでが自分の身体なのかがつかみにくい。(自分のおしりのある場所がわからない)
	歩くのも、右、左と意識して足を踏み出さないといけない。歩く時も、膝関節から膝まで、膝から足音まで、足首から指までという意識で歩く。
	腕の感覚はつかみにくい。
—	トイレに行くタイミングも直前になるまでわからない。
	血小板が少ないため、血がなかなか止まらない。
	汗もかかないし、体温調整もできない。

視覚に関連して、「東京駅に降りて、あまりにたくさんの人を見たとき目が見えなくなる」、「精神的にショックを与えるメールを見ると目の前が真っ暗になる」と記述している。

聴覚に関連して、「バイクのエンジン音が苦手。普通の人聞こえる音よりずっと前に聞こえる」と記述している。

触覚に関連して、「雨に当たると針が何本も刺されるように痛い」、「水道の水も痛くて手が腫れる。ビニール手袋の存在を教えてもらってずいぶん助かっている」、「コタツの中は視覚的に見えないため、自分の足をコタツの中の熱い部分に脚を押して付けも気づかない」と記述している。

嗅覚に関連して、「小学校のトイレも、理科室のある階の左から何番目の個室という風に使っていた」と記述している。

身体感覚に関連して、「歩くのも、右、左と意識して足を踏み出さないといけない。歩く時も、膝関節から膝まで、膝から足音まで、足首から指までという意識で歩く」と記述している。

## 4-3-2 Y氏

本人が生活する上でどのような困難に直面しているか等を示す著書等の情報がないため、Y氏の障害の特性や直面する「困難」に相当する記述は抽出する事ができなかった。多少の運動障害はあるが、視覚・聴覚・触覚・味覚・前庭感覚・固有感覚のズレはほとんど見られない。敏感より鈍感側に偏っている事はわかっている。

## 4-3-3 Z氏

Z氏の手記である著作とX氏、Z氏に対して、A社代表取締役がインタビューする形式でまとめられた著作からZ氏に関する「困難事例」を「障害の特性」別に整理したものを表5に示す。

表5 文献からみたZ氏による困難事例

感覚要因	困難に相当する記述
視覚	写真のフラッシュがたかれたとき、目が見えなくなってしまった。
	収納に関しては収納の中が見える見えない関係なしに、利用するのが困難である。
聴覚	甲高い声は「叱られた」と感じ、私は悪い人と思ってしまう。
	外部騒音の問題から住宅では最上階にこだわる。
触覚	扇風機の風は痛い。
	クーラーで空気の温度が下がっても、床や壁、家具が暑い状態は辛い。
	陽射しを遮ってもバルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わり辛い。
	体温調整ができない。3月から5月くらいが辛い。
その他	傘をさしていても、はみ出た部分に雨が当たると1つの毛穴に針が刺さるように痛い。
	つばの飲み方を忘れる。あと寝てる時に誤嚥して、そうすると熱が出たりする。
	身体障害的側面の問題から週5日、満員電車で通勤するのはできない。
	部屋で「1つの空間を何通りにも使い分ける」というのは本当に苦手である。

視覚に関連して、「写真のフラッシュがたかれたとき、目が見えなくなってしまった」、「収納に関しては収納中が見える見えない関係なしに、利用するのが困難である」と記述している。

聴覚に関連して、「外部騒音の問題から住宅では最上階にこだわる」、「甲高い声は「叱られた」と感じ、私は悪い人と思ってしまう」と記述している。

触覚に関連して、「扇風機の風は痛い」、「クーラーで空気の温度が下がっても、床や壁、家具が暑い状態は辛い」、「陽射しを遮ってもバルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わり辛い」、「傘をさしていても、はみ出た部分に雨が当たると1つの毛穴に針が刺さるように痛い」と記述している。

身体的特性に関連して、「身体障害的側面の問題から週5日、満員電車で通勤するのはできない」と記述している。

その他に関連して、「部屋で1つの空間を何通りにも使い分けるというのは本当に苦手である」と記述している。



## 4-3-4 W氏

W氏のブログより、W氏に関する「困難事例」を「障害の特性」別に整理したものを表6に示す。

表6 W氏による建築環境の問題点

障害の特性	困難に相当する記述
聴覚	中学生の際、同級生の声と体育教師の声が、僕の頭の中で混在し、いっしょに鳴り響いているような状態だった。その音のカオスの中から、教室の声のみを選んで意味を取ることができなくなったのだ。
	中学生の際、隣の席のHが、前の席のKとボソボソ喋っている。その声が教師の話を理解するのを邪魔をする。どう集中しても、そこから教室が喋っている話だけを取り出して、意味を汲み取ることができない。
	僕の絶対的な記憶力も、その多くは視覚に頼るものだ。逆に、聴覚で情報を得てそれを記憶したり、視覚経由の情報に関連させる能力は、医師によると、平均よりかなり劣っているという。
—	「同時に2つのことを行うのが苦手」であり、工作中に声をかけられるのを嫌がる。
	騒がしい空間で人と会話するのと同じくらい、想定外の出来事に対応するのが苦手である。

聴覚に関連して、「中学生の際、同級生の声と体育教師の声が僕の頭の中で混在し、いっしょに鳴り響いているような状態であり、その音のカオスの中から、教室の声のみを選んで意味を取ることができない」と記述している。また、「隣の席のHが前の席のKとボソボソ喋っていて、その声が教師の話を理解するのを邪魔してしまい、どう集中してもそこから教室が喋っている話だけを取り出して、意味を汲み取ることができない」と記述している。その結果、課題を提出するのを忘れるなど、学習に支障をきたす体験をしている。「ある種の飲食店のように、多くの客たちで常にガヤガヤしてえる空間では、目の前の人が話している内容が正確に聞き取れない。また、職場の会合など、大人数のグループで飲みに行くと、周囲に座った同僚たちと話をするのも苦手だ」とW氏は述べている。食事会などは、周囲の音が聞こえないように個室を貸し切るなどの対応をしている。また、聴覚による情報処理について苦手であると記述している。

その他に関連して、「同時に2つの事を行うのが苦手であり、工作中に声をかけられるのを嫌がる」、「騒がしい空間で人と会話するのと同じくらい、想定外の出来事に対応するのが苦手である」と述べている。

## 4-4 調査結果

## 4-4-1 X氏

## 1) 困難事例

X氏による生活環境における建築環境の問題点を整理したものを表7に示す。

表7 X氏による生活環境における建築環境の問題点

感覚要因		バリアが生じる建物・家具部位	困難事例
視覚	光	照明	蛍光灯による光はまぶしいためテレビを見る時目が痛かった。
	色彩	壁・カーテン	白色、原色の壁・カーテン・家具は苦手である。
聴覚	音	室内	野外からの音について、困ったり苦痛に感じた事がある。 下の階の部屋の扉の開閉音が我慢できなかった。
		冷蔵庫	冷蔵庫の音が聞こえる事で困った事がある。
触覚	空気	暖房機	暖房の風は苦手である。
固有感覚	—	階段	階段の勾配が急であると、困る。
		段差	部屋と部屋の間に段差があったのでよく躓いた。

視覚による「光」に関連して、蛍光灯の光がまぶしいためTVを見るととき目が痛い、「色彩」に関連して、白色・原色の壁・カーテン・家具が苦手であると回答している。

聴覚による「音」に関連して、室内において下の階の部屋の扉の開閉音が我慢できない、冷蔵庫の音が聞こえて困ると回答している。

触覚による「空気」に関連して、暖房の風は苦手であると回答している。

固有感覚に関連して、階段の勾配が急であると困る、部屋と部屋の間に段差があると躓くと回答している。

## 2) 工夫と対応方法

X氏による生活環境において、指摘している工夫・対応方法を表8に示す。

表8 X氏による工夫・対応方法

感覚要因		建物・家具部位	対応・工夫事例
視覚	光	蛍光灯	蛍光灯の光の明かりを1段階落として暗くする。
聴覚	音	室内	室内の音楽をつけて、周囲の騒音を防ぐ。
触覚	温熱	室内	室温や暖房の風について、室内の床にカーペットを敷き詰める。

視覚による「光」に関連して、蛍光灯の光の明かりを1段階落として暗くするといった工夫・対応をしている。

聴覚による「音（室内）」に関連して、下の階に住む人が出すドアの音に関しては、室内に音楽をつける、冷蔵庫の音に関しては1Kだった部屋を1Rにするといった工夫・対応をしている。また、X氏は住宅を選ぶ際、なるべく1階にする必要があると回答している。

触覚による「温熱」に関連して、室内の熱や暖房の風に対しては、室内の床にカーペットを敷き詰めるといった工夫・対応をしている。

## 3) 建築環境の改善点

X氏が生活環境において、設計上留意してほしい事項を表9に示す。

表9 X氏による設計上留意してほしい事項

感覚要因		建物・家具部位	設計上留意してほしい事項
視覚	光	蛍光灯	蛍光灯をカバーで光を抑えられるような照明が望まれる。
	色彩	壁・カーテン・家具	オフホワイトのように抑えた色が望まれる。
触覚	熱・風	—	サーフスタットをつけるような配慮をしてほしい。
その他	—	ベランダ	窓が広く、洗濯物が干しやすい広さのベランダが望まれる。

視覚による「光」に関連して、蛍光灯の光に関してはカバーで蛍光灯を覆う事ができるような照明、「色彩」に関連して壁・カーテン・家具に関してはオフホワイトのようにおさえた色といった配慮をしてほしいと回答している。

触覚による「温熱」、「風」に関連して、サーモスタットをつけるといった配慮をしてほしいと回答している。

身体的特性に関連して、窓が広く、洗濯物が干しやすい広さのベランダがついているように配慮をしてほしいと回答している。

## 4-4-2 Y氏

## 1) 困難事例

Y氏による生活環境における建築環境の問題点を整理したものを表10に示す。

表10 Y氏による生活環境における建築環境の問題点

感覚要因		バリアが生じる建物・家具部位	困難事例
視覚	光	玄関	玄関入口に照明のスイッチがないので困る。
聴覚	音	室内	室内に大きな音が生じると困る。
その他	—	タンス	タンスの取っ手が取れやすいと困る。
		ベランダ	洗濯機がベランダにあるため、風雨にあたると困る。 サッシの滑車が壊れて開きにくい。

視覚による「光」関連して、玄関入口に照明のスイッチがないと困ると回答している。

聴覚による「音（室内）」に関連して、大きな音に対しては苦手といった困難が生じている。大きな音でなければ、苦痛と覚えることはないとは回答している。

その他に関連して、タンスの取っ手が取れやすいと困る、ベランダに関しては洗濯機がベランダにあるので風雨にさらされると困る、ベランダへ通じる窓のサッシの滑車が壊れているため開きにくいと回答している。この回答結果をみる限り、質問の意味を額面通りに受け取り、現状の住まいでまさに困っている点を回答したと考えられる。本人の自閉症スペクトラム障害特有の感覚に関連づけた回答ではないと考えられる。

## 2) 工夫と対応方法

Y氏による生活環境において、指摘している工夫・対応方法については回答されていない。

## 3) 建築環境の改善点

Y氏が生活環境において、設計上留意してほしい事項を表11に示す。

表11 Y氏による設計上留意してほしい事項

感覚要因		建物・家具部位	設計上留意してほしい事項
視覚	光	玄関入口	玄関入口に照明のスイッチをつけるようにしてほしい。
聴覚	音	室内	室内では、プライバシーが守れる程度の防音構造が望まれる。
触覚	温熱	室内	室内では、ある程度冷暖房効果が効く構造が望まれる。

視覚による「光」に関連して、玄関入口に照明のスイッチをつけるといった配慮をしてほしいと回答している。

聴覚による「音（室内）」に関連して、室内ではプライバシーが守れる程度の防音構造といた配慮をしてほしいと回答している。

触覚による「温熱」に関連して、室内ではある程度冷房効果ができる構造にするといった配慮をしてほしいと回答している。

## 4-4-3 Z氏

## 1) 困難事例

Z氏による生活環境における建築環境の問題点を整理したものを表12,13に示す。

表12 Z氏による生活環境における建築環境の問題点

感覚要因		バリアが生じる建物・家具部位	困難事例
視覚	光・色彩・素材	バルコニー	バルコニーの柵の下の数センチの隙間から北東に30m程はなれた交差点を車が通る際に生じる反射光が原因でぎらっとくる。そして現在行っていた行為の内容を忘れる。
		床	床材の塗装がつややかな場合、光源が反射するため室内のカーテンを閉めていた。
		便所	体調が悪くてトイレに籠もらざる得ない時は人工的な娯楽を受け付ける余地がないため退屈で怒ってしまう。
		照明	光が小物に反射するのが苦手である。
		ロールスクリーン	自動点滅照明のセンサーのタイミング・範囲が厳密にわからないため驚く。
		机	ベランダの水生植物がロールスクリーンに照り返し、その影が揺れると驚く。
		冷蔵庫	ギターやバイオリンの胴に使ってあるような深さを感じさせる木目が机の天板だと困る。
		モノ	マットな仕上げの扉の冷蔵庫の場合、小さな部材のつややかな部分に反射した光源が目に入るとぎくっとする。
	認知特性		曲面のあるもの(腕時計の文字盤を覆うカバー、コップの中の飲み物の表面等)は置き場所の高さを問わずビックリのもとになる。
		平面計画(間取り)	今は何をすべきかを考える力が弱く、時間帯や目的によって部屋を細かく分ける方が良いが、その場合、ふと頭の中に湧いてくる疑問(物の所在等)にすばやく対応できない。また、細かく分かれた間取りの部屋の場合、各室の時計の時刻が一致するように合わせるのは手間である。
		扉	室内の扉が不透明な場合、扉の向こう側の人の動き等が見えなく、予測できない状態で取っ手(レバー形式)が動くとギョッとする。
		窓	左右の手を同時に使えないため、窓のクレセント錠と取っ手の距離が離れている場合、窓の開閉に時間がかかってしまう。その時行っていた作業内容を忘れる。
		スイッチ	何回押しても元の姿に戻るタイプのスイッチでないといけない。操作の度に右や左に上がったりする製品だと気持ち悪い。
		コンセント	コンセントが低い位置にあると、抜き差しする際にかがみ、その際、視線が変わり気分が変わったり記憶がとぎれたりする。
		延長コード	延長コードにつまづかないように跨ぎながら歩いているとやりかけのことなどを忘れやすい。
		電灯・エアコン・カーテン	電灯・エアコン・カーテンを操作しに歩く際、その間に目に入ったものに気をとられる。
聴覚	音	扉	収納扉の開閉音が苦手である。 周囲の振動でいっせいに扉のガラス板がガタガタいうので苦手である。
		窓	窓ががたつく家は、風の強い日には落ち込む。賃貸よりも持家の方が悲しくなる。「自分の家なのに居場所がない」という不条理を感じるので、追い出されている感じがする。 網戸の枠も窓枠も薄いアルミだから開閉のためにゆりみから生じる音が苦手である。がたつき音が苦手である。
		便所	体調不良で長時間座らないといけない時、脱臭ファンの音がオフにできない時が苦手である。

表 13 Z氏による生活環境における建築環境の問題点

感覚要因		バリアが生じる建物・家具部位	困難事例
触覚	振動	換気扇	何かのスラップの開閉音(薄くて軽い部材同士の当たる音)が苦手である。 換気扇を回した陰圧で反対側のドアががたつくのは寿命が縮んだかと思う。(「自分が操作したのと別の場所から反応音がするという状況」は非常に苦手) ホテルではバスルームの電灯と換気扇が連動しているので困る。
		収納、下駄箱	金具4つの高さが一致していないため、板ががたがた動く少しパニックになって本来の用事を忘れてしまう。
		スイッチ	スイッチの操作音が苦手である。
		ロールスクリーン	「プラスチックの軽い素材の物が揺れて当たる音」が苦手である。軸が揺れてアルミサッシに当たる音は耐えられない。
		テーブル	「がたつき」はひどいときは自分が誰で何が好きで何が得意で、今日は何をしようとしているのかも忘れそうになる。その繰り返しに疲れてしまうと、「生まれてこなければよかった」とか思う。
		ラジエントヒーター	音質や音量の問題ではなく、心理的な条件で、消化後も鳴り続けている事が苦手である。
		システムキッチン	アームの高さがそろっていない場合、平らな鍋は必ずガタガタする。これを思い出すと本当に悲しくなってきた。
		避難はしご	マンションのベランダの避難はしごの金属製のふたによる「ぴつたりとはまらずにゆるみのある部材同士の当たる音」が苦手である。
		床	オフィスや店舗などで配線や配管のために底上げてある床を人が歩く振動が椅子から尻に伝わるので苦手である。 裏がスポンジとなった防音フローリングの床を歩いた時、足の裏の凹み感が別の意味で苦手である。
		スイッチ	パネのようなビビリ感が苦手(ジュースハープやヴィブラスラップみたいな音がするのは論外)、ビビリ音がなるので苦手である。
	温熱	室内	壁やガラス、家具等から伝わる暑さ・寒さと空調された空気の温度の暑さ・寒さに落差が大きいのが苦手である。 自分の熱をうまく調整できないため、少しの温度差でも反応してしまう。
		外部出入口	玄関ドアに断熱性がなくて困る。夏は表面温度が50度を越えるが、共同廊下に物が置くことが禁じられているからヨシズで覆うこともできないので困る。
		便所	身体が部分的にだけあたたかくなるものが、かなり苦手である。暖房便座も切っている。
	空気	換気扇	換気扇に手を伸ばした瞬間に風を感じ出鼻をくじかれショックが大きい。用事を忘れてたりする。
		スイッチ	スイッチに手を伸ばした瞬間に風を感じ出鼻をくじかれショックが大きい。用事を忘れてたりする。
		コンセント	コンセントに手を伸ばした瞬間に風を感じ出鼻をくじかれショックが大きい。用事を忘れてたりする。
		冷房機	風は良くも悪くも出しやばりで、割り込み力が強いから意識の流れが断ち切れ、記憶に負担になる。
嗅覚	空気	窓	風向きの問題で、近所の換気扇がある方向の窓から、他の家の献立の匂いに魅力を感じて混乱する。
心理特性	記憶	建物の立地	お店、銀行、郵便局等が近いと、外出が大ごとにならない。それらが遠い場合、「せっかくだからついでにあれもしよう」と欲張ると外出できなくなり、引きこもりがちになる。
		浴室	冷水と熱湯の蛇口をひねって混ぜないとお湯がつかえないタイプの場合、記憶のコンテンツが増えてしまい、身体を全て洗わずにお風呂から出てしまったりする。
		インターフォン	インターフォンの所まで着く7.8秒の間に「だれ」という不安がふくらんで、宅配のお姉さんが隣のヒットマンくらいになる。
	こりだわ	電気温水器	夜間電力が「こたわり」になってしまい、強固な「約束」になってしまい頭がそのことで占領されてしまい、少し危険である。
		照明	替え電球の在庫管理が複雑になったら絶望して全部放棄してしまう。(電球を1個間違えたら投げやりになる危険がある)

視覚による「光・色彩・素材」に関連して、バルコニーについては室内に居てもバルコニーの柵の下の数センチの隙間から、北東 30m ほど離れた交差点を車が通ると車に反射した光が視界に入り、その時行っていた作業内容を忘れると回答している。床材については床材の塗装が艶やかな場合に光が反射して生じた光、マットな仕上げの冷蔵庫の扉の表面に反射して生じた光等について「ぎくつとする」「驚く」と回答している。「室内・室外の光がある特定の対象物に反射して生じた光」に対して困難が生じると Z 氏は述べている。照明については自動点滅照明のセンサーのタイミングや範囲が厳密に把握できないために驚いてしまうと回答している。ロールスクリーンについてはベランダにある水生植物がロールスクリーンに照り返して生じる影が揺れる事に驚くと回答している。「光が対象物に照らして生じる影」に対して驚くと Z 氏は述べている。

視覚による「認知特性」に関連して、扉については扉が不透明な場合、扉の向こう側の人の動き等が見えなく予測できない状態で、取っ手（レバー形式）が動くときとギョッとすると回答している。スイッチについては何回押しても元に戻るタイプでないといけないと回答している。コンセントについてはコンセントが低い位置にある場合、抜き差しするのに屈むためで視界が変わり記憶がとぎれると回答している。また、延長コードについては延長コードにつまづかないように歩くとその時行っていた作業内容を忘れやすいと回答している。「家具等を使用する際に、操作するまでに視界に入る対象物」に関して問題であると Z 氏は述べている。固有感覚にも関連するが、窓については左右の手を同時に使えないため、窓のクレセント錠と取っ手の距離感が離れている場合、2 段階の作業になってしまい、その結果、窓の開閉に時間がかかり、その時行っていた作業内容を忘れるといったこともある。

聴覚による「音」に関連して、扉についてはガラス板の開閉音が苦手であると回答している。窓については扉と同様にガラス板の振動音が苦手であると回答している。収納、下駄箱、テーブル等についても振動音が苦手であると回答している。便所については体調不良で長時間座らないといけない時に脱臭ファンの音をオフにできない時が辛いと回答している。また、スイッチについてはスイッチの操作音が苦手であると回答している。

触覚による「振動」に関連して、床については学校の教壇等、底上げしてある床を人が歩いて生じる振動、裏がスポンジとなった防音フローリングの床を自分が歩いた時に生じる振動が苦手であると回答している。スイッチについてはスイッチを押した後にビビリ音が鳴るのが苦手であると回答している。

触覚による「温熱」に関連して、便所の暖房便座については身体の一部のみに熱を感じるのは苦手であると回答している。触覚による「空気」に関連し、コンセント・スイッチプレートについては手を伸ばした瞬間にコンセント・スイッチプレート周辺の風を感じ、ショックを受けその時行った作業内容を忘れることもあったと Z 氏は述べている。

嗅覚による「空気」に関連して、換気扇については近所の換気扇がある方向に窓にある場合、他の家の献立の匂いに魅力を感じて、ショックを受けその時行った作業内容を忘れることもあったと Z 氏は述べている。その時作っていた料理を変更しようと思っ

うといったようなこともある。

五感以外に関する心理特性に関連して、インターフォンについてはインターフォンが鳴ってから、インターフォンの場所に着く 7.8 秒間に不安が生じてしまうと回答している。住まいの立地状況に関しては、周辺に店舗が少ないと、「せっかくだからついでにあれもしよう」と欲張ってしまい外出できなくなるといったこともある。

「こだわり」に関連して、電気温水器については夜間の電気代が安い契約であるという思念に拘束され、電気温水器を使用するのは夜間だけという行動に結びついている。照明については電球の在庫管理が複雑になると混乱状態になり、その結果全部を放棄してしまう、一個間違った電球を買っただけで全ての管理が投げやりになると回答している。



## 2) 工夫と対応方法

Z氏による生活環境において、指摘している工夫・対応方法を表14に示す。

表14 Z氏による工夫・対応方法

感覚要因		建物・家具部位	対応・工夫事例
視覚	光	窓	窓の下半分にプチプチシートを貼る。
		モノ	なるべくマットなモノを購入し、光を反射させないようにする。
		バルコニー	バルコニーからの車の反射光について、室内の窓にロールスクリーンを使用する。
聴覚	音	ラジエントヒーター	ラジエントヒーターを玄関に置いて発生する音を防ぐ。
		ロールスクリーン	ロールスクリーンの先端部分については、先端部分にスポンジや布などを貼る。
		すだれ	すだれの吊り紐について、隣家のすだれの音には対処できないため、風の強い日は出かける。
触覚	振動	スイッチ	スイッチについては、紙絆創膏を貼り振動が伝わらないようにする
		マウス	マウスについては、伸縮包帯を貼って振動が伝わらないようにする
	熱	玄関ドア	窓をしっかりと覆って、外部からの熱を入らないようにする。
		暖房便座	暖房便座については、熱を弱くする、椅子の上であぐらをかく。

視覚による「光」に関連して、窓に関しては掃き出し窓に下半分にプチプチシートを貼る、モノに関してはなるべくマットなモノを買い反射させないようにする、バルコニーからの車の反射光に関しては、室内の窓にロールスクリーンを使用するといった工夫・対応をしている。ロールスクリーンに関しては、数センチのバリアに関しては、窓を全面つぶす気になれないと述べている。

聴覚による「音」に関連して、ラジエントヒーターに関しては、玄関に置く、ロールスクリーンの先端の軸に関しては、先端の樹脂の部分にスポンジや布等を貼る、すだれの吊りヒモの音に関しては、周囲の家のすだれのために対処できないため、風の強い日は出掛けるといった工夫・対応をしている。

触覚による「振動」に関連して、スイッチは紙絆創膏を貼る、マウスに関しては伸縮包帯を貼って振動が伝わらないようにするといった工夫・対応をしている。

触覚による「熱」に関連して、玄関ドアでは、窓をしっかりと覆い、窓外で遮光して熱を入れないようにする、トイレの暖房便座に関しては、なるべく熱を弱くする、椅子の上であぐらをかくといった工夫・対応をしている。

## 3) 建築環境の改善点

Z氏が生活環境において、設計上留意してほしい事項を表15に示す。

表15 Z氏による設計上留意してほしい事項

感覚要因		建物・家具部位	設計上留意してほしい事項
視覚	光	照明	光源を覆う、タイマー設定で自動的に変化する照明にしたい。
		ロールスクリーン	両脇にレールがあり、上下から半分ずつ上げ下げできるような雪見障子式が望まれる
		室内	時間感覚を失いやすいため、食堂・トイレ・風呂を東方向につくり、大きな窓を作り、朝日を取り入れるようにしたい。
	形状	スイッチ窓	スイッチは何回押しても元に戻るようにする。 窓のクレセント錠と取っ手の距離感を短かくしてほしい。
聴覚	音	窓	窓の網戸も羽目殺しにして、「がたつき音」が発生しないようにしてほしい。
		トイレ	トイレの脱臭ファンについては、強制的にオフができるようにしたい。
		換気扇	換気扇の設計図を見て、換気扇の内部で発生する音の場所を把握したい。
触覚	振動	スイッチ	スイットの振動が伝わらないようにしたい。
	熱	冷暖房機	温度設定を低くできる低温床暖房にする。
		壁	窓のない壁にして、外部から熱が入ってこないようにしたい。
	風	スイッチ	壁のスイッチプレートについて、通風性をしっかりして、風を感じないようにしたい。
その他	—	コンセント	コンセントは高い位置にする。
		コード	コードは壁に埋め込むようにしたい。
		インターフォン	インターフォンのモニターは、3.4箇所配置する。
		照明・カーテン	照明・カーテンは、タイマー式で自動的にしたい。

視覚による「光」に関連して、建物立地に関してはZさんは時間感覚を失いやすいために、食堂・トイレ・風呂を東方向につくり、大きな窓を作り朝日を取り入れやすいようにする、照明に関しては光源を覆う、タイマー設定で自動的に変化する照明にしたいといった配慮をしてほしいと述べている。又、ロールスクリーンに関しては両脇にレールがあり、上下から半分ずつ上げ下げするような雪見障子式にするといった配慮をしてほしいと回答している。

その他に視覚に関連して、住宅の構造はRC造で、壁や屋根の断熱をきちんとして隙間をなくす電灯・エアコン・カーテンを操作しに行こうとする際、視界に入る対象物に気を取られやすいため、操作に行く際に視界に入る対象物を見せないようにする蓋をする、スイッチに関しては親子スイッチを自分が座る場所3箇所に2個ずつ固定式で配置する、スイッチの形状に関しては何回押しても元に戻るようにする、窓のクレセント錠と取っ手の距離感があるため、クレセント錠と取っ手の距離感の配慮してほしいと回答している。

聴覚による「音」に関連して、家自体が揺れないようにして、窓の網戸も羽目殺しにして、「がたつき音」が発生しないようにする、トイレの脱臭ファンに関しては強制オフができるようにするといった配慮をしてほしいと回答している。又、換気扇に関しては、自分が苦手な音がどこで発生しているか知るため、換気扇の設計図などを見て発生している音を把握したいと回答している。

触覚による「振動」に関連して、スイッチを押せたかどうか触覚でわかり、その際に生じる振動は伝わらないようにするといった配慮をしてほしいと回答している。

触覚による「熱」に関連して、冷暖房機に関しては温度設定を低くできる低温床暖房にする、庇の深さや角度でなるべく室内に熱が入ってこないようにする、壁に関してはなるべく窓のない壁にして、室内に熱が入ってこないようにするといった配慮をしてほしいと回答している。

触覚による「風」に関連して、壁のスイッチプレートに関しては通風性をしっかりする、冷房は風の出ないようにするといった配慮をしてほしいと回答している。

5 感以外の特性に関連して、コンセントに関しては高い位置にする、コードは壁に埋め込まれているようにする、インターフォンに関してはモニターは3、4箇所配置する、照明・カーテンに関してはタイマー式で自動的にするといった配慮をしてほしいと回答している。

## 4-4-4 W氏

## 1) 困難事例

W氏による生活環境における建築環境の問題点を整理したものを表16に示す。

表16 W氏による生活環境における建築環境の問題点

感覚要因		バリアが生じる建物・家具部位	困難事例
聴覚	音	室内	隣室で発生する音は苦手です。 屋外からの音は、減茶苦茶、困ります。特に、アイドリングの音は、昼間でも腹が立って、怒鳴りつけたこともあります。あるリズムで絶え間なく続く音は、とにかく大嫌いです。アイドリングの音がうるさくて眠れない。 近所の人が布団を叩く音がうるさくてたまらない。 今は、近くで工事をやっているため、その音がうるさくて頭がおかしくなります。休みの日も一日中、公園にいますようにしています。(基本的に休みの日はうるさいので、外に出る事はなく、家で過ごすのが好きなのですが。)
		換気扇	換気扇の音は苦手です。 部屋の中には、「一つの音」しかないよう工夫しています。 会話をしている際は、換気扇は止めています。
		テレビ	テレビの音は、部屋で会話をしている時、とても邪魔で会話する事が出来ない。 家族で会話をしている時、全く相手の話を理解する事が出来ない。
		冷蔵庫	冷蔵庫の「ぶ～ん」という音が苦手です。そのため、音が小さい冷蔵庫に買い替えた。
触覚	振動	室内	他人の貧乏強請が大嫌いです。その振動が耐えられないため、部屋から出ていってもらいます。
嗅覚	空気	タバコの臭い	タバコの臭いが異常に嫌い。吸っていないくても、タバコの臭いがついた服が近くにあるだけで吐きそうになる。エレベーターの中や、通勤電車の中で、隣にタバコを吸うヒトが来ると、逃げます。
身体的特性	—	モノ	いつも通る道に、別のモノが置いてあると、必ず躓きます。

聴覚による「音」に関連して、室内では隣室で発生する音、屋外からの音が苦手であると回答をしている。屋外からの音については、アイドリングの音や近所の人が布団を叩く音、工事の音が苦手であると回答をしている。特にアイドリングの音については、昼間でも腹が立って、怒鳴りつけた事があるとW氏は述べている。また、建築設備関連については、換気扇の音が苦手であると回答をしている。2つ以上の音が存在すると、1つの音を聞き取れない事があるため、会話をしている際は換気扇の音やテレビの音は止めるなどの工夫をしている。なお、「周りでさまざまな音が聞こえているところで人を会話をするのが困難であり、複数の音が同時に聞こえると、それらの聴覚情報を脳内で処理できなくなるといった問題については、W氏は中学生、高校生、大学生、そして社会人になっても変わらず、今も悩ませている。冷蔵庫の音も苦手であり、音が小さい冷蔵庫に買い替えるといった対応をしている。「音」については、特にあるリズムで絶え間なく続く音が苦手であるとW氏は述べている。

触覚による「振動」に関連して、室内では他人の貧乏強請が大嫌いであり、その振動が耐えられないため、その人を部屋から出ていってもらうなどの対応をしている。

嗅覚による「空気」に関連して、タバコの臭いが苦手で、タバコの臭いがついた服があるだけでも吐きそうになる。室内だけでなく通勤電車の中でも、タバコの臭いがついた人がいると逃げるといった対応をしている。

身体的特性について、室内のいつも通る場所に別のモノが置いてあると必ず躓くと回答をしている。

## 2) 工夫と対応方法

W氏による生活環境において、指摘している工夫・対応方法を表17に記載する。

表17 W氏による生活環境における工夫・対応方法

感覚要因		建物・家具部位	対応・工夫事例
聴覚	音	—	室内で会話をする際は換気扇の音やテレビの音は止めるなどの工夫をしている。
			外の工事の音がうるさくて頭がおかしくなるため、休みの日も一日中、公園にしているようにしています。

聴覚による「音」に関連して、室内で会話をする際は換気扇の音やテレビの音は止める、外の工事の音がうるさくて頭がおかしくなるため、休みの日も一日中公園にしているようにする等の工夫・対応をしている。

## 3) 建築環境の改善点

W氏が生活環境において、設計上留意してほしい事項を表18に示す。

表18 W氏による設計上留意してほしい事項（生活環境）

感覚要因		建物・家具部位	対応・工夫事例
聴覚	音	室内	室内は静かな環境が望まれる。
			外部からの音が室内に入らないような環境が望まれる。
			隣家、隣室がうるさくない環境が望まれる。

聴覚による「音」に関連して、室内は静かな環境、外部からの音が室内に入らないような配慮をしてほしいと回答をしている。

## 4-5 まとめ（建築環境における問題点）

以上の調査結果より、バリアが生じる建物・家具部位別に生活環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項を表19に記載する。

表 19 生活環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項

バリアが生じる 建物・家具部位	留意する要素		左項目が問題となるケース
室内	平面構成	間取り構成	1つの空間を何通りにも使い分ける間取りの場合
	音	遮音性	室内に外部から音が入る場合
	採光	遮光性	室内に外部から光が入る場合
	照明	照明の種類	蛍光灯、物に光が反射しやすい照明、自動点滅装置
	熱	断熱性	室内に外部から熱が入る場合
	通気性	室内の通気性	周辺の家における食事の匂い等が入ってくる場合
壁	色彩	壁の色彩	白色、原色
床	材質	床の材質	光が反射しやすい材質の場合
	質感	床の質感	人が歩く際に振動が伝わる場合
窓	形状	窓の形状	クレセント錠と取っ手の距離が遠い場合
	音	振動音	窓（網戸含む）の振動音が発生する場合
扉	形状	扉の形状	扉が不透明な場合
	音	開閉音	扉の開閉音が発生する場合
		振動音	ガラス板の振動音が発生する場合
蛇口	形状	蛇口の形状	冷水と熱湯の蛇口をひねって混ぜる場合
便所	温熱	便所の温熱	温熱をオン・オフにできない場合
	音	脱臭ファン	脱臭ファンの音をオフにできない場合
換気扇	音	換気扇の音	換気扇の音が発生する場合
	空調	壁との気密性	換気扇と壁の接合部において、風流が生じる場合
スイッチ	形状	スイッチの形状	スイッチのオン・オフの際に形状が変わる場合
	音	操作音	スイッチの操作音が発生する場合
	質感	スイッチの質感	スイッチを押した際に振動が伝わる場合
	空調	壁との気密性	スイッチと壁の接合部において、風流が生じる場合
コンセント	物理的バリア	コンセントの位置	コンセントの位置が低い場合
		延長コードの有無	人が歩く場所に延長コードが配置している場合
	空調	壁との気密性	コンセントと壁の接合部において、風流が生じる場合
階段	物理的バリア	階段の勾配	階段の勾配が急な場合
段差	物理的バリア	室内の段差	室内に段差がある場合
カーテン	色彩	カーテンの色彩	白色、原色
テーブル	音	振動音	テーブルの振動音が発生する場合
キッチン	音	振動音	アームの高さが揃っていない振動音が発生する場合
収納棚	音	振動音	収納棚の振動音が発生する場合
電化製品	音	電化製品の音	電化製品の音
	材質	電化製品の材質	光が反射しやすい材質の場合
冷暖房機	風	冷暖房機の風	人に直接、風が当たる場合
避難はしご	音	振動音	避難はしごの振動音が発生する場合
モノ	物理的バリア	モノの配置	いつも通る道に、別のモノがある場合
その他	音	人から発生する音	人の貧乏強請
	匂い	タバコの臭い	タバコの臭い

室内については、「平面構成、音、採光、照明、熱、通気性」を配慮する必要がある。「平面構成」に関して、認知特性から1つの空間を何通りにも使い分ける間取り構成が問題となるケースがある。そのため、各居室に分かれた間取りをする等の対応方法が考えられる。これは、TEACCHの構造化の必要性とも通じる。「音」に関して、室内に外部から音が入らないような遮音性を配慮する必要がある。「採光」に関して、室内に外部から光が入らないような遮光性を考慮する必要がある。「照明」に関して、蛍光灯・自動点滅装置が問題となるケースがあるため、室内の照明の種類を配慮する必要がある。「温熱」に関して、感覚過敏の場合、外部からの熱の侵入を敏感に感じ取り、不均一だと不快になる。「通気性」に関して周辺の家における食事の匂いを敏感に感じ取るようなケースがある。

壁については、一般的に受け入れやすい白色、原色等がかえって問題となるケースがあるため、「色彩」を配慮する必要がある。

床については、「材質、質感」を配慮する必要がある。「材質」に関して、光が反射しやすい材質が問題となるケースがあるため、光が反射しにくい材質にする等の配慮が必要である。「質感」に関して、微細な振動でも敏感に感じてしまう例が少なくなく、人が歩く際に振動が伝わる事が問題となるため、振動が伝わりにくくする必要がある。

窓については、「形状、音」を配慮する必要がある。「形状」に関して、クレセント錠と取っ手の距離が遠い場合に、2つの動作を連続して行う事ができないため混乱するケースがある。何らかの方法で認知の混乱を回避する必要がある。「音」に関して、網戸を含めて振動音が発生する場合に問題となるため、振動音が発生しないような配慮が必要である。

扉については、「形状、音」を配慮する必要がある。「形状」に関して、扉が不透明で扉の向こう側を見る事ができない場合に問題が生じるため、半透明にする等の配慮が必要である。「音」に関して、扉の開閉音、ガラス版の振動音が発生する場合に問題となる。感覚過敏の場合、突発的に生じる物音に激しく反応をするため、音が発生しないような配慮が必要である。

蛇口については、「形状」を配慮する必要がある。2つの動作を連続して行う事ができないため、冷水と熱湯をひねって混ぜる場合問題が生じるため、温度調整が可能な蛇口にする等の配慮が必要である。

便所については、「温熱、音」を配慮する必要がある。「温熱」に関して、便座の温熱も、人によって高低の感覚が異なり、微細に調整できるような配慮が必要である。「音」に関して、脱臭ファンをオフにできない場合問題となるため、オフにできるような配慮が必要である。

換気扇については、「音、空調」を配慮する必要がある。「音」に関して、換気扇の音が問題となるため、音が発生しないような配慮が必要である。「空調」については、換気扇と壁の接合部において風流が問題とならないようにコンセントボックスを付ける等の配慮が必要である。また、壁との接合部における風流については、換気扇のみならず、スイッチ、コンセントでも同様の配慮が必要である。

スイッチについては、「形状、音、質感、空調」を配慮する必要がある。「形状」に関して、スイッチのオン・オフの際に形状が変わる場合に問題となるため、オン・オフの際に形状が変わらないスイッチにする等の配慮が必要である。「音」に関して、スイッチの操作音が発生する場合に問題となるため、操作音が発生しないスイッチにする等の配慮が必要である。質感に関してスイッチを押した際に振動が伝わる場合に問題となるため、タッチパネル形式にする等の配慮する必要がある。

コンセントについては、「物理的バリア、空調」を配慮する必要がある。「物理的バリア」に関して、固有感覚・視覚の点から、コンセントの位置の高低によって、視認状況が異なるため、コンセントの設置位置を配慮する必要がある。なお、コンセントが低い場合、視認状況が異なり問題となるケースがあるため、視認状況が変化しない人の目線の高さが望まれる。また、延長コードが床にむき出しに配置している場合、躓く原因となるため、動線上に配置しないような配慮する必要がある。また、「物理的バリア」に関連して、階段の勾配を緩やかにする事、段差を解消する等の配慮する必要がある。

家具関連については、「色彩、音」を配慮する必要がある。「色彩」に関して、各個人によってバリアとなる色彩は異なるため、どのような色が問題となるかを抽出し、その色を除いた色彩にする等の配慮が必要である。「音」に関して、振動音が発生しないような家具にする等の配慮する必要がある。

電化製品については、「音、材質」を配慮する必要がある。「音」に関して、電化製品が発する音が問題となるため、音を低減させた電化製品や、電化製品を置く間取り等を考慮する必要がある。「材質」に関して、光が反射しやすい材質の製品が問題となるため、マットな材質の電化製品にする等の配慮が必要である。

冷暖房機については、風量が強いだけで「痛い」と感じる人もいるため、冷暖房機の風が直接当たらないように配慮する必要がある。



#### 4-6 提案と課題

自閉症スペクトラム障害者に対する生活環境における建築上の留意点を網羅的に指摘したが、その一方で、自閉症スペクトラム障害は個別性が極めて高く、個人によって、建築環境との間に生じる現象・問題点は大きく異なっていることを強く認識する必要がある。自閉症スペクトラム障害者の感覚は、定型発達の人々の感覚レンジとは逸脱して、かつ広いレンジに分散していると考えられる。したがって、そうした感覚に対する建築等の環境調整において、まず、誰にとっても安全で心地よいというベースとなる環境を確保し、その上で、利用者や居住者の個別性に応じて、カスタマイズした環境調整を行うことが有用である。ただし、当事者の個別性やそれに伴う要求条件の差異等については、未だ精緻に把握する手法は未解決である。

また、当事者へのヒアリング方法についても課題は残る。本調査は4名の自閉症スペクトラム障害を持つ人にアンケート形式のヒアリングを行った。X氏については、自らが日常的に感じる不快感等が建築環境によるものかどうか分からないとの意見があり、ヒアリング項目に対して答えることが難しい場面も見受けられた。自閉症スペクトラム障害とは、器質性の障害であり先天的に感覚過敏等の障害を有しているため、当事者にとっては自らの不快感等が日常的なものになっている可能性がある。また、Y氏の場合は、質問内容を定義通りに受け止め、自身の障害に関連づけた回答が得られなかった。コミュニケーションをとる難しさが露呈した。今後、自閉症スペクトラム障害を持つ人の状況を第三者が把握し、理解するためには、調査方法や調査項目を相当に工夫する必要がある。

第5章 自閉症スペクトラム障害者のグループホームにおける建築上の問題点.....	84
5-1 研究の概要 .....	84
5-1-1 研究の目的 .....	84
5-1-2 調査の方法 .....	84
5-1-3 分析の方法 .....	84
5-1-4 調査期間.....	86
5-2 調査対象の施設概要 .....	86
5-2-1 調査対象の施設選定 .....	86
5-2-2 配置計画.....	87
5-2-3 建物概要.....	89
5-2-4 平面計画.....	89
5-3 利用者属性 .....	93
5-4 分析結果.....	94
5-4-1 Aホームにおける分析結果 .....	94
5-4-2 Bホームにおける分析結果 .....	98
5-4-3 Cホームにおける分析結果 .....	100
5-4-4 建築部位に生じる現象 .....	102
5-5 まとめ .....	104

## 第5章 自閉症スペクトラム障害者のグループホームにおける建築上の問題点

### 5-1 研究の概要

#### 5-1-1 研究の目的

第3章、第4章により明らかとなった自閉症スペクトラム障害と生活環境における建築環境との間に生じる現象・問題点は抽出できたが、実際の建築環境との間に生じる現象・問題点は提示できていない。本章では、知的障害を有する自閉者が職員による支援を受けながら共同生活を営むグループホーム（以下、GH）を研究対象として設定し、自閉症スペクトラム障害を持つ人々が普段生活をしている生活環境における建築環境との間の生じる現象・問題点を明らかにする事を目的とする。

#### 5-1-2 調査の方法

自閉症スペクトラム障害の場合、対人的相互反応に関する質的な障害、コミュニケーションの質的な障害という特徴を有している。また自閉症は、知的障害と重複しているため、直接のコミュニケーションをとる事は極めて難しい。そこで、GH利用者、即ち自閉症者に対して生活支援をしているスタッフにヒアリングを行い、日常的な生活環境における自閉症スペクトラム障害と建築条件との間に生じる現象・問題点を抽出し、分析を進めた。ヒアリングの質問項目を表1に示す。第3章、第4章から明らかとなった自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じた現象・問題点を基に作成した。

#### 5-1-3 分析の方法

自閉症スペクトラム障害の場合、自らの感覚と建築環境との間に生じる摩擦を「普通」、「日常なこと」と考えているケースがある。また、対人的相互反応に関する質的な障害、コミュニケーションの質的な障害という特徴を有していて、知的障害と重複する場合、コミュニケーションをとる事が極めて難しいため、自閉症スペクトラム障害を持つ人々が直面する困難について、言語を介して第三者が了解する事は極めて難しい。本調査は、利用者の言語表現による把握ではなく、利用者を支援しているスタッフが見た「利用者の行為」そのものを抽出する事により、彼らの意思表示となる「行為」と「行為」によって生じる建築条件に関連する現象を精緻に読み取る事とした。そして、利用者が「行為」に至った原因を究明する事により、自閉症者と建築条件との間に生じる現象・問題点を明らかにする事ができると考える。調査結果の具体的な分析は以下の手続きにより行う。

- ①：GHの支援スタッフから聞き取った内容を施設別に1）場所、2）建築条件に関連する現象、3）環境要因の3項目に分類をする。
- ②：①によって明らかとなった建築条件に関連する現象を建築部位別に整理し、利用者の行為に至った障害の要因について考察し、建築環境の構築や調達の上で留意する事項を明らかにする。

表 1 ヒアリングの質問項目

質問項目表	
質問番号	A 生活環境について
A-1	光について
(1)	○室内の照明(蛍光灯等)が原因でぼーとしていたと感じた事がありますか。
A-2	色彩(その他含む)について
(1)	○淡い色の部屋に入るのが苦手だと感じた事がありますか。
(2)	○黄色の壁・黄色いものを見るのは苦手だと感じた事がありますか。
(3)	○パステルカラーを目にするのは苦手だと感じた事がありますか。
(4)	○ドアに気を取られ、ぼーとしていたり没頭していたと感じた事がありますか。
(5)	○カーテンに気を取られる、ぼーとしていたり没頭していたと感じた事がありますか。
A-3	風・熱について
(1)	○部屋の循環している空気(熱・風・匂い等)が気になったり嫌がっていたと感じた事がありますか。
(2)	○クーラーをつけても、暑がったり出る風を嫌がっていたと感じた事がありますか。
(3)	○就寝時、寝室の温度が原因で眠れていないと感じた事がありますか。
A-4	音について
(1)	○室内でも外の車のエンジン音が気になったり嫌がっていたと感じた事がありますか。
(2)	○換気扇・掃除機・ドライヤーの音が気になったり嫌がっていたと感じた事がありますか。
(3)	○室内の音が響く反響性が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
(4)	○トイレの流水・ウォッシュレットの音が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
(5)	○ドアを閉める際に生じる音が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
(6)	○食器を棚にしまう時に生じる音が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
A-5	その他について
(1)	○靴箱の開閉戸に気になったり、没頭していたと感じた事がありますか。
(2)	○扉やコンセントのスイッチが壊れたりした経験はありますか。
(3)	○床・壁・扉・窓が壊れたりした経験はありますか。
(4)	○収納内が見えると、気になったり、没頭していたと感じた事がありますか。
(5)	○トイレのサインがないためトイレの区別がつかないと感じた事がありますか。
質問番号	移動環境について
B	こだわりについて
(1)	○買い物・グループホームに移動する際、看板の色・EV・トイレに気を取られると感じた事がありますか。
(2)	○買い物時、人の多い場所は気になったり嫌がったりしていたと感じた事がありますか。
(3)	○階段の上り下りが苦手で、いつも使っている階段でも用心深く上ったりしていたと感じた事がありますか。
質問番号	職員に関する質問項目
C	その他について
(1)	○支援している際に、建築環境に関する問題点、又は改善した方が良くと思う箇所はありますか。

## 5-1-4 調査期間

調査は、2008年10月21日～23日の3日間にかけて行った。

## 5-2 調査対象の施設概要

## 5-2-1 調査対象の施設選定

調査対象とした建物概要を表2に示す。調査対象の施設は、東京都X市、Y市にあるGHである。社会福祉法人Zが運営をし、幼稚園施設、地域デイサービス事業、通所授産施設、生活介護事業・就労支援事業・ショートステイ事業の委託事業、グループホーム事業、ケアホーム事業、移動支援・居宅介護支援等を行っている。Aホーム、Bホーム、Cホームは外部で就労する形態をとることが難しい成人の自閉症の人に対して居住と就労の両面にわたる包括的プログラムを行うことを目的としている。社会福祉法人Zは幼児期から成人までの間、当人の自立生活を支える場として、一貫した事業を行っており、多くの実績を有しており、当該法人が運営するGHは、知的障害者のGHとして代表性があると考えた。また、本調査は、スタッフを通して利用者と建築環境との間に生じる現象・問題点を抽出する調査方法を用いているが、スタッフが利用者を幼児期から成人期まで支援するケースが多い点からこうした手法の妥当性があると考えた。

表2 調査対象施設の建物概要

施設名		Aホーム	Bホーム	Cホーム
所在地		X市	X市	Y市
建物概要	階数	2階	2階	3階
	所在階数	1・2階	2階	3階
	延床面積	153㎡	125㎡	280㎡
	構造	木造	鉄筋コンクリート造	鉄筋コンクリート造
	改築前の用途	—	住居	社員寮
新築・改築年		新築 (平成13年)	改築 (平成15年)	改築 (平成18年)

## 5-2-2 配置計画

調査対象施設の配置図を図1、図2、図3に示す。Aホーム、BホームはX市の最寄り駅から徒歩10分圏内に位置する。Aホームは、戸建ての住宅街に立地し、西側には高校があり、閑静な場所に立地している。Bホームは北側・東側は畑、西側・南側は戸建ての住宅街があり、閑静な場所に立地している。CホームについてはY市の最寄り駅から徒歩20分圏内に位置し、住宅街に立地し、すぐ隣には川が流れている。また、川の隣は道路があり、車のエンジン音が鳴り響く事がある。

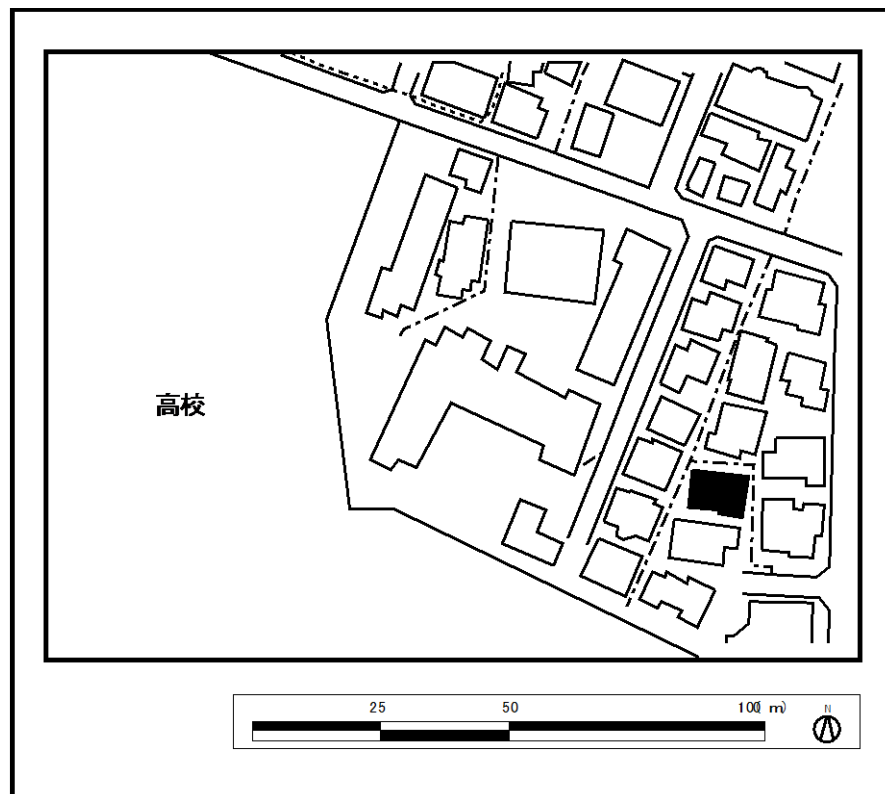


図1 Aホームの配置図

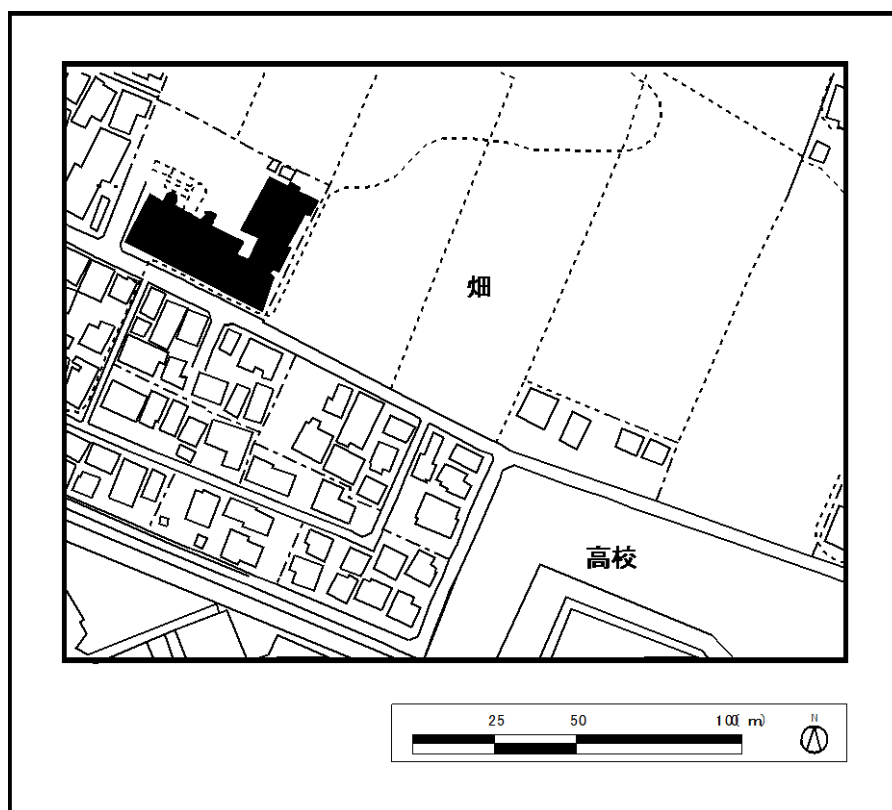


図 2 Bホームの配置図

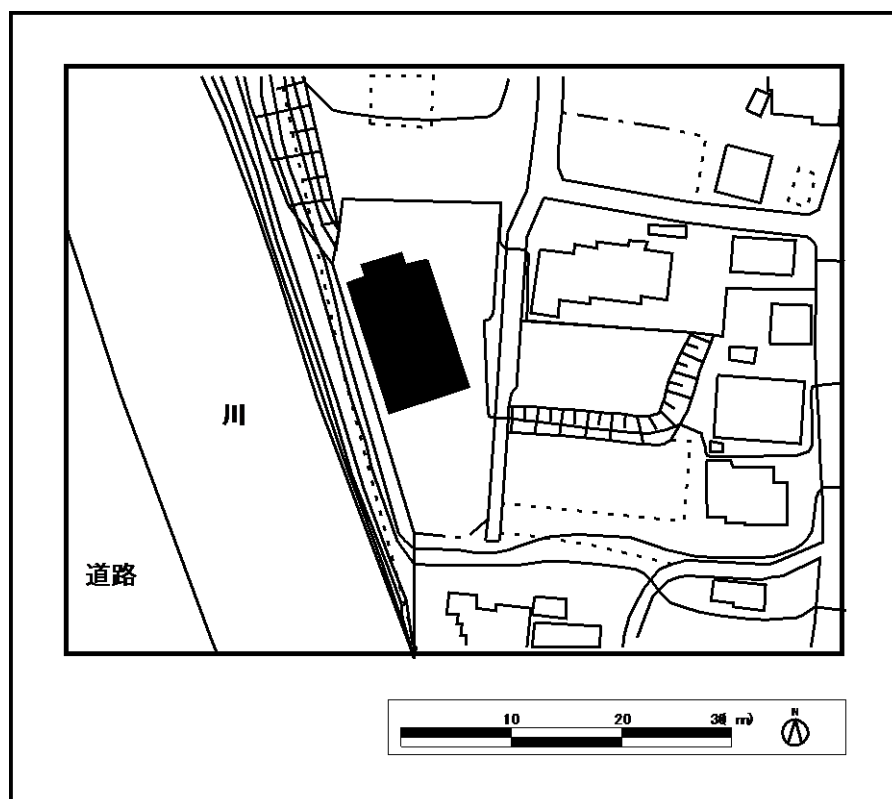


図 3 Cホームの配置図

### 5-2-3 建物概要

A ホームは木造 2 階建てで、1,2 階が GH となっている。B ホームは、階段室型の 2 住戸を 1 住戸（5 居室＋世話人室＋LDK）とし GH として使用できるように改築している、C ホームは、1 鉄筋コンクリート造で、3 階が GH とその作業所となっている。なお、GH になる前は社員寮として使われていた。

### 5-2-4 平面計画

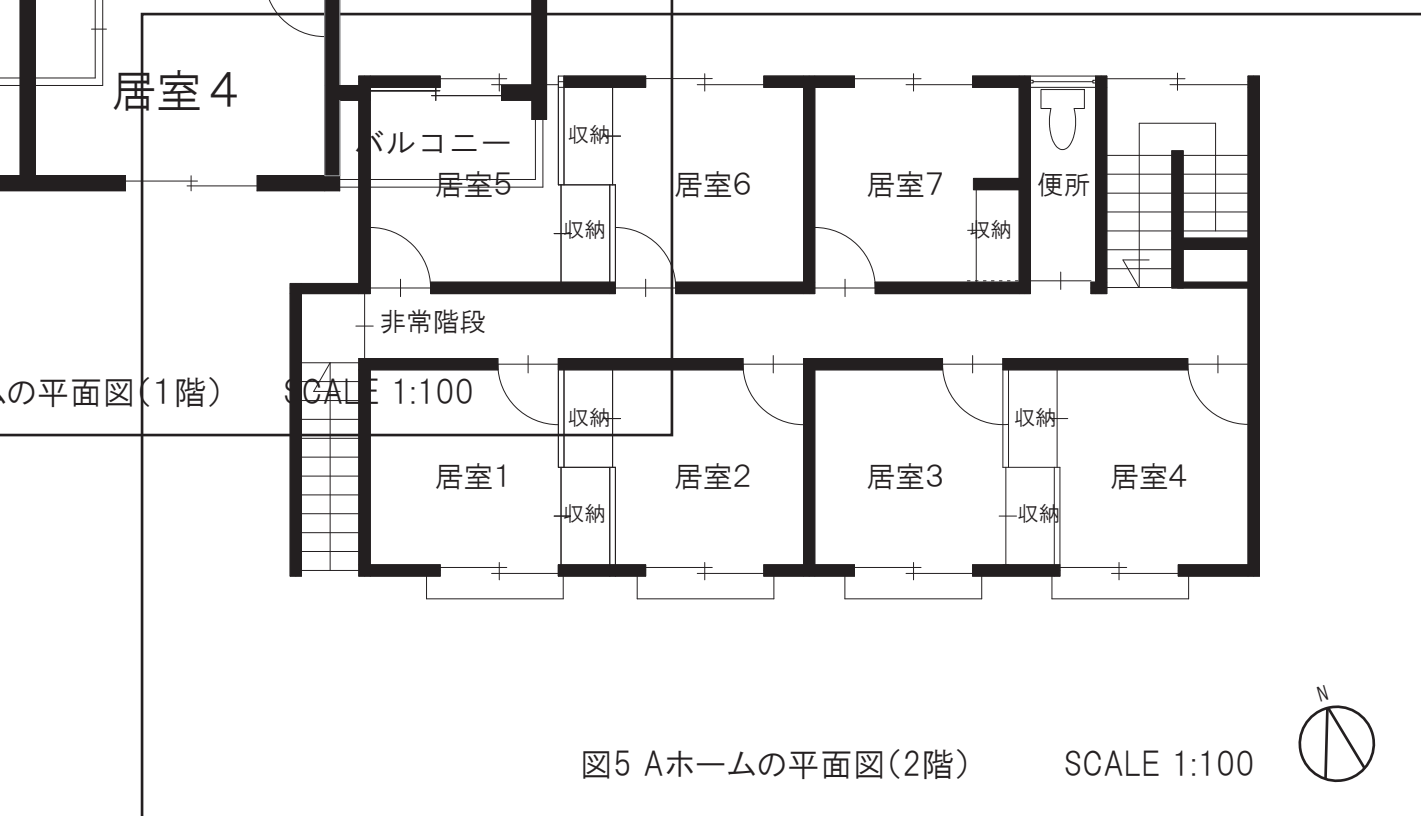
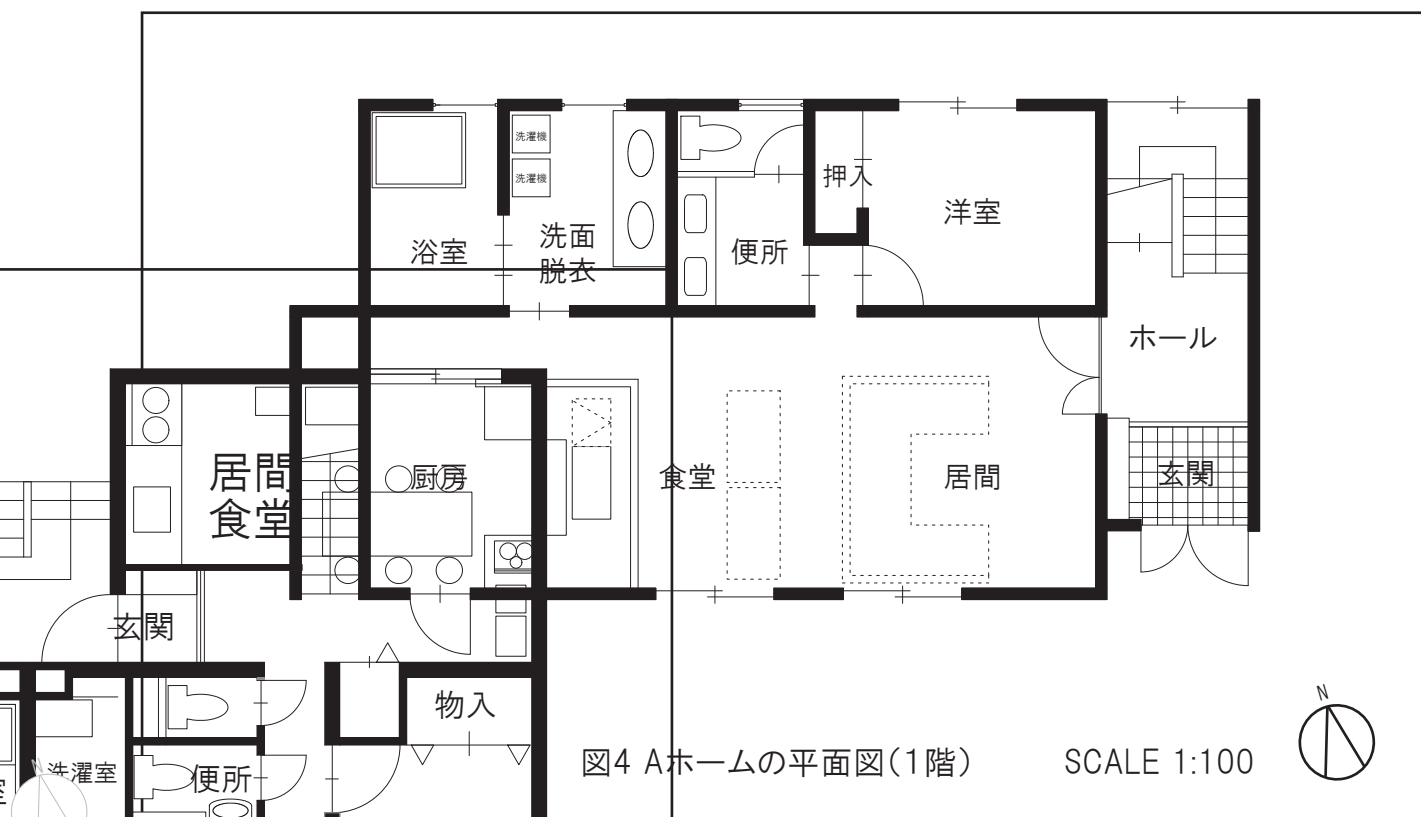
A ホーム、B ホーム、C ホームの平面図を図 4～図 7 に示す。

A ホームについては、1 階は居間、食堂、厨房、浴室、便所、洋室がある。洋室はスタッフの部屋となっている。2 階は廊下を挟んで両側に利用者の居室と便所がある。利用者は夕方に GH に帰宅した後、居間にいる時間が長いため、スタッフが厨房で作業をしながら利用者を見渡せる平面計画になっている。

B ホームについては、居間・食堂、利用者の居室、浴室、便所、世話人室で構成されている。玄関を通り、居間・食堂があり、浴室、便所を囲んで利用者の居室があり、一番奥にスタッフの世話人室がある。階段室型の 2 住戸を 1 住戸（5 居室＋世話人室＋LDK）に改築したもので、A ホームのようにスタッフが厨房で作業をしながら利用者を見渡せる平面計画にはなっていない。

C ホームについては、居間・食堂、利用者の居室、浴室、便所で構成される。同じ 3 階に作業スペースがあるが、GH から作業所に行くには非常階段を経由して 1 階の外部出入口に行き、内部空間にある階段を通り、作業所に行くようになっている。A ホームと同様にスタッフが居間・食堂で作業をしながら利用者を見渡せるような平面計画になっている。





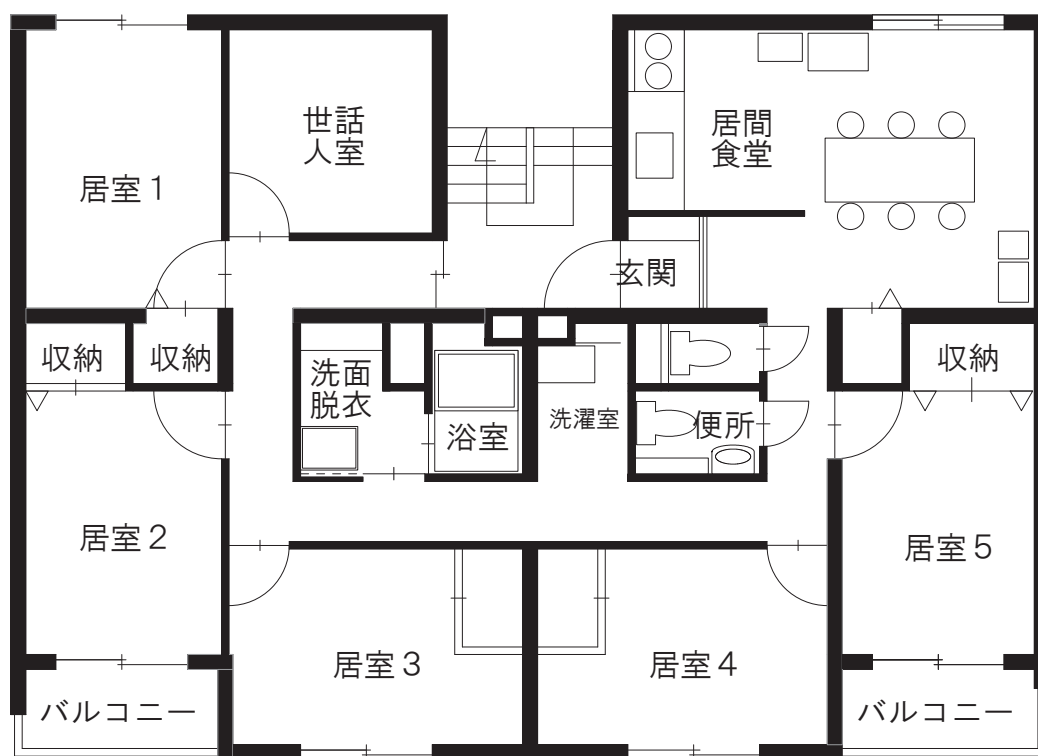


図6 Bホームの平面図

SCALE 1:100





## 5-3 利用者属性

調査対象施設の利用者属性を表 3 に示す。利用者の性別は 3 施設とも全員男性であり、人数は A ホーム 7 名、B ホーム 5 名、C ホーム 7 名となっている。障害は知的に遅れがある自閉症である。

障害の症状も異なっていて、A ホーム、C ホームは障害の症状が重度、B ホームは障害の症状が軽度となっている。年齢層について、A ホームは 30 歳代～40 歳代、B ホームは 20 歳代、C ホームは 20 歳～24 歳となっている。

表 3 調査対象施設の利用者属性

施設名		Aホーム	Bホーム	Cホーム
調査日		2008年	2008年	2008年
		10月23日	10月21日	10月23日
ヒアリング対象者		スタッフ 1 名	スタッフ 1 名	スタッフ 1 名
利用者属性	性別	男性	男性	男性
	人数	7名	5名	7名
	障害名	自閉症	自閉症	自閉症
	症状	重度	軽度	重度
	年齢層	30歳～40歳代	20歳代	20歳～24歳

## 5-4 分析結果

## 5-4-1 Aホームにおける分析結果

A ホームにおける分析結果を表4に示す。また、建築条件に関連する現象について、どの空間で生じているかを示したものを図8,9に示す。

表4 Aホームにおける建築条件に関連する現象

場所	建築条件に関連する現象	環境要因
外部空間	利用者は買い物をする際、赤ん坊の声や周囲の様々な音(特に甲高い音)に敏感になるのが顕著に現われる。	赤ん坊の声等
玄関	利用者は玄関で外の車のエンジン音、子供の声等が聞こえると敏感になるのが顕著に現われている。	車のエンジン音 子供の声等
階段	利用者は頭突きで壁に穴をあけるため、壁に穴が空く。	—
厨房 食堂	利用者は食器が割れる音(非日常的な音)が苦手である。	食器が割れる音
便所	利用者はスイッチをよく壊す。	スイッチ
	利用者は便器の上部のふたの開閉音が気になり、何度もふたを開閉する。	便器の上部の ふたとその音
居室 玄関等	利用者は居室の扉、靴箱、浴室の扉、洗濯機の扉を壊す。	扉
居室	利用者はカーテンを閉めるこだわりがあり、各居室のカーテンを閉める。	カーテン 外部の光
—	利用者は壁に貼られたシールをよくはがす。	シール

外部空間において、「利用者は買い物をする際、赤ん坊の声や周囲の様々な音に敏感になるのが顕著に現われる」、玄関において、「外の車のエンジン音、子供の声等が聞こえると敏感になるのが顕著に現われる」といった現象が生じている。Aホームの周辺環境は、戸建ての住宅街に立地していて、車のエンジン音、近所の子供の声等は発生するが、居室の窓については、二重窓を使用している。玄関以外の場所において外部の音に関連する現象は生じていない。また、厨房・食堂において、「食器が割れる音が苦手である」とスタッフは述べている。主に「音」が原因でこのような現象が生じている可能性がある。便所において「便器の上部のふたの開閉音が気になり、何度もふたを開閉する」といった現象も生じている。開閉時に発生する「音」、あるいはふたのあるなしによって内部が見え隠れすることに興味を持っている可能性がある。居室において、「各居室のカーテンを閉める」といった現象も生じている。利用者の「カーテンを閉める」こだわり以外に、外部の光を避けたい事も原因だと考えられる。便所において、「スイッチをよく壊す」といった現象が生じて

いる。壊す現象については、利用者の力の加減が問題であるが、さらにその背景には、スイッチと照明の明滅との関係づけに混乱があったり、室内の光、スイッチを押す際の振動に不快感がある等の点も考えられる。階段において、「頭突きで壁に穴をあけるため、壁に穴があく」、便所において、「スイッチをよく壊す」、居室・玄関等において「扉、靴箱を壊す」といった現象が生じている。

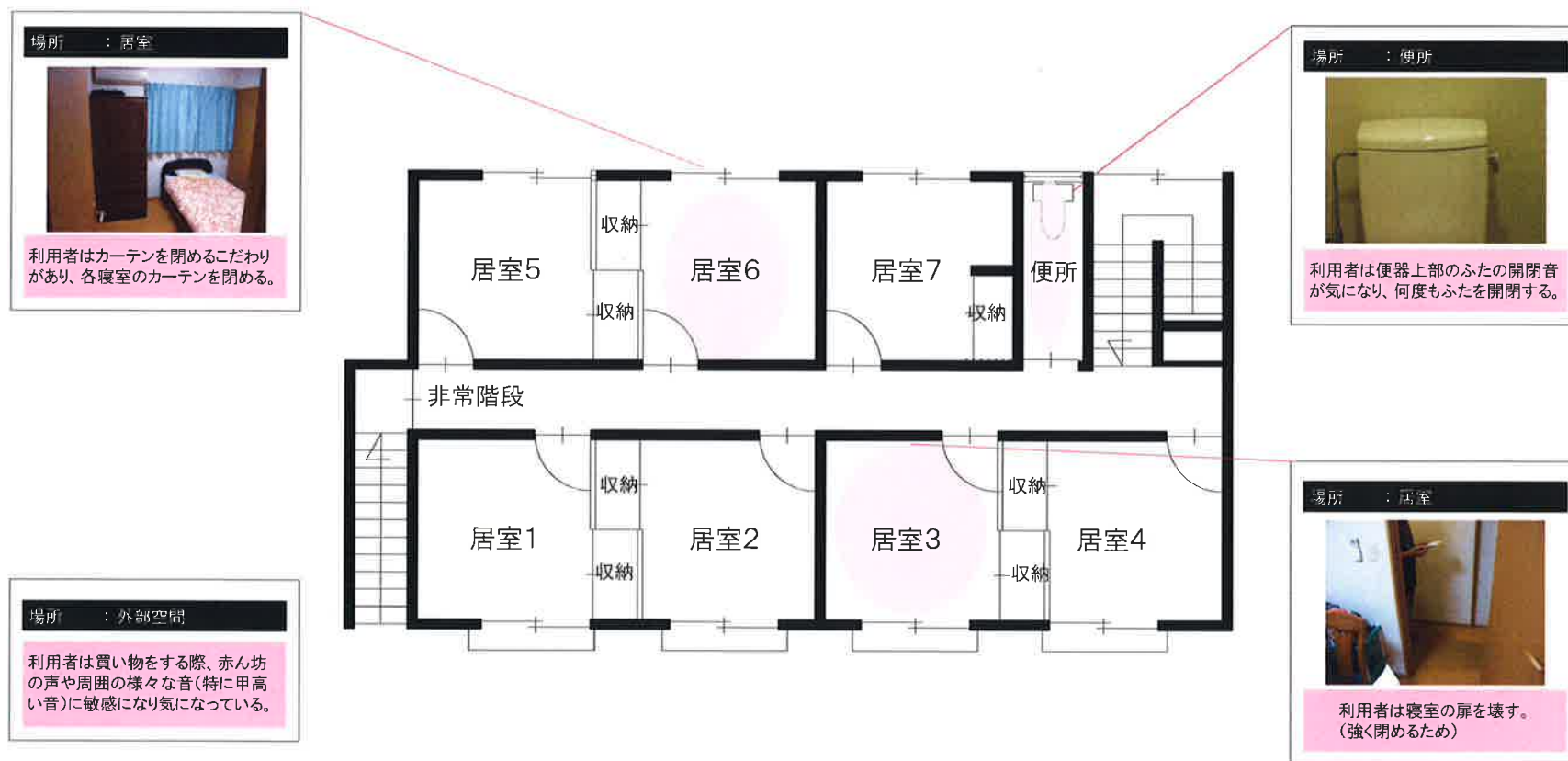


凡例

建築条件に関連する現象

図8 Aホームの調査結果(1階)





凡例

建築条件に関連する現象

図9 Aホームの調査結果(2階)





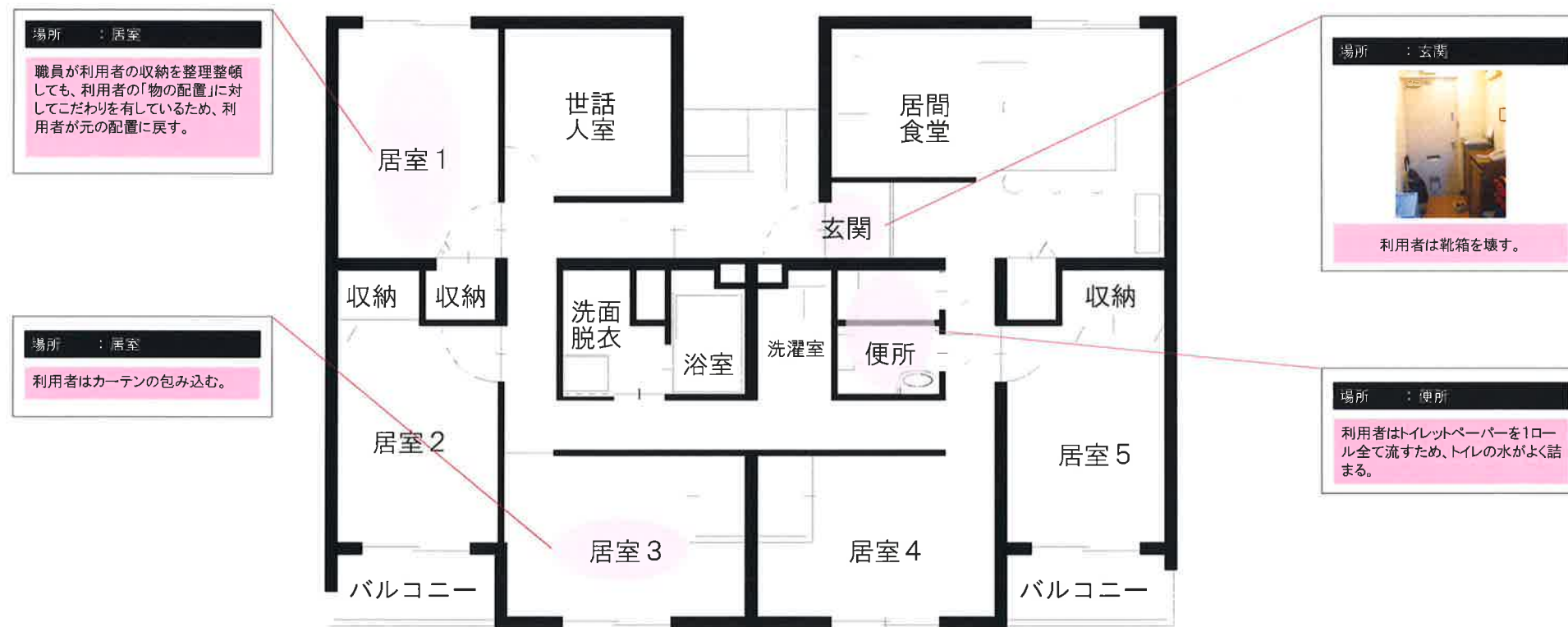
## 5-4-2 Bホームにおける分析結果

B ホームにおける分析結果を表 5 に示す。また、建築条件に関連する現象について、どの空間で生じているかを示したものを図 10 に示す。

表 5 Bホームにおける分析結果

場所	建築条件に関連する現象	環境要因
便所	利用者はトイレトペーパーを1ロール全て流すため、トイレの水がよく詰まってしまう。	—
居室	スタッフが利用者の居室の収納を整理整頓しても、利用者が自分の好みのこだわりの配置場所に変更してしまう。	—
	利用者はカーテンに包みこむ。	カーテン
居室 玄関	利用者は居室の壁、扉、靴箱を壊す。	扉

居室において、「スタッフが利用者の居室の収納を整理整頓しても、利用者が自分の好みのこだわりの配置場所に変更してしまう」、「利用者はカーテンに包み込む」といった現象が生じている。便所において、「利用者はトイレトペーパーを1ロール全て流すため、トイレの水がよく詰まってしまう」、居室・玄関等において「壁、扉、靴箱」を壊すといった現象が生じている。これらの現象は、いずれも自閉者特有のこだわりに起因しているところまでは考えられてきたが、感覚の定常範囲からの逸脱によって、それに伴う不快感から環境を調整しようとしている行為である可能性がある。



凡例

建築条件に関連する現象

図10 Bホームの調査結果



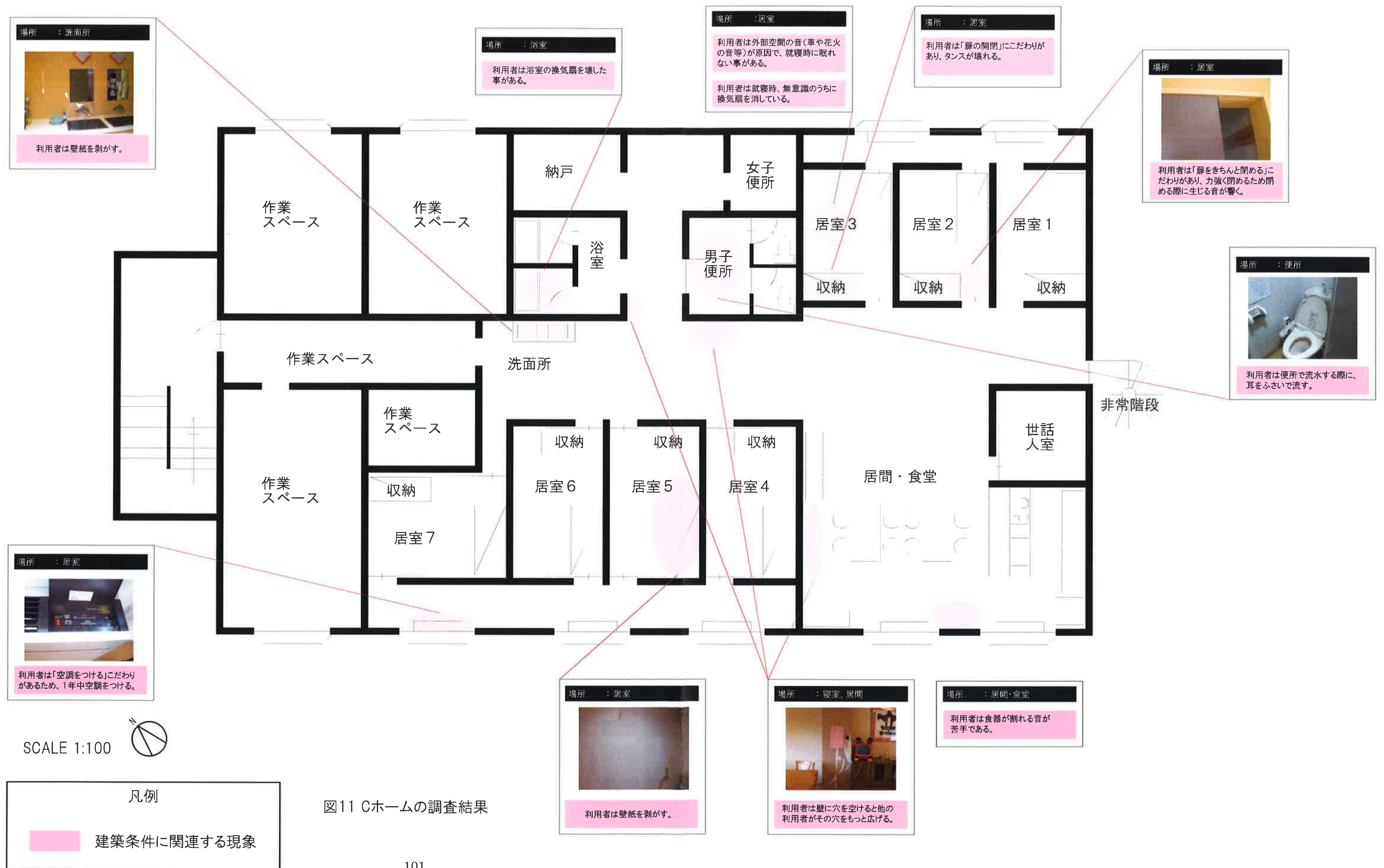
## 5-4-3 Cホームにおける分析結果

C ホームにおける分析結果を表 6 に示す。また、建築条件に関連する現象について、どの空間で生じているかを示したものを図 11 に示す。

表 6 Cホームにおける分析結果

場所	建築条件に関連する現象	環境要因
居間 食堂	利用者が壁に穴を空けると他の利用者がその穴をもっと広げて、穴が広がる。	壁紙の穴
居間 食堂	利用者は食器が割れる音が苦手である。	食器が割れる音
便所	利用者は便所で流水する際に、耳をふさいで水を流す。	便所の流水の音
浴室	利用者は浴室の換気扇を壊した事がある。	換気扇の音・風
居室 洗面所	利用者は壁紙を剥がす。	壁紙
居室	利用者は就寝時、外部空間の音(車や花火の音等)が原因で、眠れない事がある。	外部の音
	利用者は就寝時、換気扇を消している。	換気扇の音・風
	利用者は「扉をきちんと閉める」にこだわりがあり、力強く閉めるため閉める際に生じる音が響く。	扉
	利用者は「扉の開閉」にこだわりがあり、タンスが壊れる。	扉
	利用者は「空調をつける」にこだわりがあるため、1年中空調がついている	空調

便所において、「利用者は便所で流水する際に、耳をふさいで水を流す」、居室において「就寝時、換気扇を消している」、「就寝時、外部空間の音が原因で眠れない事がある」といった現象が生じている。いずれも環境側の「音」の発生に問題がある可能性がある。居室では、建物の隣に川が流れていて夏には花火の音が聞こえる、深夜には川の隣の道路を走る車のエンジン音が鳴り響くとスタッフは述べている。浴室において、「換気扇を壊した事がある」といった現象が生じているが、換気扇の音、換気扇によって生じる風の流がこうした現象を誘発している可能性がある。居間・食堂において、「利用者が壁に穴を空けると他の利用者がその穴をもっと広げる」、居室・洗面所において、「壁紙を剥がす」といった現象も生じている。居室において、「利用者は力強く扉を閉めるため、開閉音が響く」、「タンスが壊れる」、「空調をつけるにこだわりがあり、1年中空調がついている」といった現象が生じている。



#### 5-4-4 建築部位に生じる現象

A ホーム、B ホーム、C ホームに共通した「建築部位に生じる現象」を建物部位別に整理した結果を表 7 に示す。一方、第 3 章、第 4 章により、当事者による「感覚要因によって生じた困難事例に相当する記述」として表 8 の結果が得られている。そこで、表 6 に示している現象について、利用者の行為に至った障害の要因を追及する手法として表 7 の陳述を基に考察をする。こうした方法をとる理由は、当事者が自らの行為の理由を言語で説明できれば他者もそれをすぐに了解できるが、非定型発達者と定型発達者の間には、コミュニケーション障害と感覚の非共有という越え難いギャップが存在しているからである。その溝を言語表現が可能な非定型発達者の陳述を媒介することによって埋める試みである。

壁については、「壁が壊れる、壁に穴があく、壁紙が剥がされるなど」といった現象が生じている。「表\_a」において、視覚に関連して、「気の抜けたような淡い色の部屋に入ると、口には唾がわき、頭が痛みだす」といった記述が見られる。また、色彩については、黄色、原色、パステルカラー、気の抜けた淡い色が苦手という事は、当事者の記述よりわかっている。各個人によって、バリアとなる色は異なるが、壁紙の色彩については今後配慮する必要がある。

換気扇については「換気扇が消える、壊れる」といった現象が生じている。「表 7\_b」において、聴覚に関連して「換気扇の音に怯える」、「表 7\_c」において、視覚に関連して「換気扇はブラックボックスのため、心理的に負担になる可能性がある」といった記述が見られる。そのため、換気扇の音や換気扇の内部が見えない事が原因である事が考えられる。

冷暖房機については、「冷暖房機が 1 年中つけっぱなしになる」といった現象が生じている。「表 7\_d」において、触覚に関連して、「窓ガラスからの陽射しを遮ってもバルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わる」、「クーラーで空気が下がっても、床、壁、家具からの熱を感じて辛い」といった記述が見られる。そのため、室内の温熱が原因である事が考えられる。

スイッチについては、「スイッチが壊れる」といった現象が生じている。「表 7\_e」において、聴覚に関連して、「スイッチの操作音が苦手である」、「表 7\_f」において、視覚に関連して、「何回押しても元の姿に戻るタイプのスイッチでないといけない。操作の度に右や左に上がったたりする製品だと気持ち悪い」、「表 7\_g」において、触覚に関連して「バネのようなビビリ感が苦手、ビビリ音がなるので苦手である」といった記述がある。スイッチの操作音、形状、振動が原因である事が考えられる。

カーテンについては「各居室のカーテンが閉められる」といった現象が生じている。「表 7\_h」において、視覚に関連して、「バルコニーの柵の下の数センチの隙間から北東に 30m はなれた交差点を車がとる際に生じる反射光が原因でぎらっとくる。そして現在行っていた行為の内容を忘れる」、「表 7\_i」において、視覚に関連して「床財の塗装がつややかな場合、光源が反射するため室内のカーテンを閉めていた」といった記述が見られる。そのため、外部による光や室内の光が原因で、利用者に困難が生じている可能性がある。

表 7 建築部位により生じる現象

建物部位	建築部位に生じる現象
壁	壁が壊れる、壁に穴があく、壁紙が剥がされる、壁に貼ったシールが剥がされる。
扉	扉が壊れる。
換気扇	換気扇が消える、換気扇が壊れる。
冷暖房機	冷暖房機が1年中つけっぱなしになる。
スイッチ	スイッチが壊れる。
便所	トイレトペーパーを1ロール流すため、よく詰まる。
便器	便器の上部のふたが何度も開閉される。
靴箱	靴箱が壊れる。
タンス	タンスの扉が壊れる。
カーテン	各居室のカーテンが閉められる。

表 8 感覚要因によって生じた困難事例に相当する記述

番号	環境要因	感覚要因によって生じた困難事例に相当する記述	感覚要因
a	壁紙の色彩	気の抜けたような淡い色の部屋に入ると、口には唾がわき頭が痛みだす。	視覚
b	換気扇の音	換気扇の音に怯える。	聴覚
c	換気扇の形状	換気扇はブラックボックスのため、心理的に負担になる可能性がある。	視覚
d	居室の温度	窓ガラスからの陽射しを遮っても、バルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わる。	触覚
	居室の温度	クーラーで空気が下がっても、床、壁、家具からの熱を感じて辛い。	
e	スイッチの音	スイッチの操作音が苦手である。	聴覚
f	スイッチの形状	何回押しても元の姿に戻るタイプのスイッチでないといけない。操作の度に右や左に上がったりする製品だと気持ち悪い。	視覚
g	スイッチの振動	パネのようなビビリ感が苦手(ジュズハープやヴィブラスラップみたいな音がするのは論外)、ビビリ音がなるので苦手である。	触覚
h	外部の光	バルコニーの柵の下の数センチの隙間から北東に30mはなれた交差点を車がとる際に生じる反射光が原因でぎらっとくる。そして現在行っていた行為の内容を忘れる。	視覚
i	室内の光	床財の塗装がつややかな場合、光源が反射するため室内のカーテンを閉めていた。	視覚



## 5-5 まとめ

今後、建築環境の構築や調整の上で留意する必要があると思われる事項を表9に示す。

表9 建築環境の構築や調整の上で留意する事項

留意する事項	配慮事項	環境要因	感覚要因
室内の遮音性	二重窓にするなどの遮音性の向上や吸音版などを用いる事により静謐な音環境を確保する必要がある。	外部からの音	聴覚
室内の遮光性	遮光カーテンを使用するなど、外部からの光の侵入を防ぐ工夫が必要である。	外部からの光	視覚
	室内の床等については、光を反射しにくい材質にするなどの工夫が必要である。	室内の反射光	
室内の温熱	外壁、窓ガラスの断熱性能を高めるなど外部からの侵入する熱を防ぐ工夫をして、室内の温熱環境を均一にする必要がある。	室内の温熱	触覚
壁紙	各個人によってバリアとなる色は異なるが、今後、壁紙の色彩を考慮する必要がある。	壁紙の色彩	視覚
床の材質	食器が落ちて割れない、落としても大きな音がしない等、床にカーペットをひくことや床の材質を考慮するなどの工夫が必要である。	床の材質等	聴覚
換気扇	騒音の低下を図る換気扇にするなどの工夫が必要である。	換気扇の音	聴覚
スイッチ	スイッチを押した際に発生する音の低下を図るスイッチにするなどの工夫が必要である。	スイッチの音	聴覚
	スイッチを押した際に振動が伝わらないようにするなどの工夫が必要である。	スイッチの形状	視覚
	スイッチを押した際に、オン・オフの際に形状が変わらないようにするなど工夫が必要である。	スイッチの振動	触覚
便所・便器	便所の流水の音を低減できる設備にするなどの工夫が必要である。	便所の流水の音	聴覚

生活環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項は、「室内の遮音性」、「室内の遮光性」、「室内の温熱」、「壁紙の色彩」「換気扇」、「スイッチ」「便所・便器」、「家具」である。「室内の遮音性」については、外部の騒音が問題となっている可能性がある。Aホームは、二重窓を使用する事によって、玄関以外の居室における音による現象は生じていないことから二重窓にすることは有用であると考えられる。遮音性の向上や吸音板を用いることにより、静謐な音環境を確保する必要がある。「室内の遮光性」については、外部からの光、室内の光が問題となっている可能性がある。外部からの光に関して、遮光カーテンを使用するなど外部からの光の侵入を防ぐ工夫をする必要がある。室内の光に関して、反射光についても留意する必要がある、照明のみならず、床等については、光を反射しにくい材質にするなどの工夫が必要である。「室内の温熱」については、外部からの熱が原因で

室内の温熱が均一にならずに、問題となっている可能性がある。自閉症スペクトラム障害の場合、外部の熱の侵入を敏感に感じとるケースがある。外壁、窓ガラスなどの断熱性能を高めるなど外部からの侵入する熱を防ぐ工夫をして、室内の温熱環境を均一にする必要がある。「壁紙の色彩」については、各個人によってバリアとなる色は異なるが、今後、バリアが生じないような色彩にする等の配慮が必要である。「床の材質」について、食器が落ちても割れない、落としても大きな音がしない等、床にカーペットをひくことや、床の材質を考慮するなどの工夫が必要である。「換気扇」については、換気扇の音が問題となっている可能性がある。換気扇の音に関して、騒音の低下を図る換気扇にするなどの工夫が必要がある。「スイッチ」については、スイッチの音、形状、スイッチを押した際の振動が問題となっている可能性がある。スイッチの音に関して、発生する音を低減できる設備が要求される。スイッチの形状について、オン・オフの際に形状が変わらないような工夫や、スイッチを押した際に振動が伝わらないような工夫が必要である。「便所・便器」については、便所の流水の音が問題となっている可能性がある。便所の流水の音を低減できる設備が要求される。建築設備については、機器自体の騒音の低下を図る等の対策が必要である。本調査については、利用者の言語表現による把握ではなく、利用者に対して生活支援しているスタッフによる「利用者の日常的な行為とそれに伴う建築条件に生じる現象」を抽出した結果である。そのため、利用者がある環境条件のもとで、「耳をふさぐ」など、第3者が理解しやすい現象が中心となって、主に「聴覚」による建築条件に生じた現象を抽出することができた。しかし、「聴覚」以外に「視覚」、「触覚」が原因で利用者と建築環境との間に摩擦が生じている可能性がある。また、自閉症を有する人の個別性やそれに伴う要求条件の差異等については、まだ精緻には把握できておらず、今後の研究課題が残されている。



第6章 自閉症スペクトラム障害者の就業環境における建築上の問題点 .....	107
6-1 研究の概要 .....	107
6-1-1 研究の目的 .....	107
6-1-2 調査の方法 .....	107
6-1-3 分析の方法 .....	107
6-1-4 調査期間 .....	110
6-1-5 調査対象者の概要 .....	110
6-2 調査結果 .....	112
6-2-1 a氏に関する調査結果 .....	112
6-2-2 b氏に関する調査結果 .....	114
6-2-3 c氏、d氏、e氏に関する調査結果 .....	118
6-2-4 W氏に関する調査結果 .....	120
6-3 まとめ .....	121
6-3-1 就業環境に関する建築環境を構築・調整する上で留意する事項 .....	121
6-3-2 就業中、当事者らが落ち着き・安心できる要因 .....	122
6-3-3 就業環境に求める事項 .....	123

## 第6章 自閉症スペクトラム障害者の就業環境における建築上の問題点

### 6-1 研究の概要

#### 6-1-1 研究の目的

第 3 章、第 4 章、第 5 章により、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に「バリア」といえる摩擦が生じている事が明らかとなった。本章では、自閉症スペクトラム障害と就業上の建築環境との間に生じる現象・問題点をより精緻に明らかにするため、日本の IT 企業で働いている自閉症スペクトラム障害を持つ当事者に対して直接コンタクトして、自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点を明らかにする事を目的とする。また、自閉症スペクトラム障害を持つ当事者が就労上、安心・落ち着く空間の条件についても明らかにすることを目的とする。

#### 6-1-2 調査の方法

日本の障害者就労に積極的な企業（以下、A 社）では働いている当事者 5 名（a 氏、b 氏、c 氏、d 氏、e 氏）と 2013 年 5 月にインターネットによるアスペルガー症候群の当事者によるブログを掲載している出版社（以下、B 社）を経由して当事者 1 名（W 氏）に調査を行うことが可能となった。B 社については、IT 企業ではないが、第 4 章の当事者調査の際、就業環境に関する建築環境の問題点についてもヒアリングをする事が可能となったため、本章に調査結果を記載する。a 氏、b 氏、c 氏、d 氏、e 氏については、事前に書面によるヒアリング用紙を配布し、予め記入をしてもらった。そのあと、回答されたヒアリング結果を基に、当事者と直接のヒアリングを行い、実際の建築環境の視認調査を行った。W 氏については、直接のコミュニケーションは難しく、書面によるヒアリングを行った。ヒアリング内容については、第 3 章、第 4 章、第 5 章による調査・分析結果を基に作成をした。a 氏、b 氏、c 氏、d 氏、e 氏に対するヒアリングの質問項目を表 1 に示す。a 氏、b 氏、c 氏、d 氏、e 氏については、知的に遅れがあるケースがある事から、当事者らが回答をしやすいようにヒアリングの項目を作成している。W 氏に対するヒアリングの質問項目を表 2 に示す。

#### 6-1-3 分析の方法

就業環境に直面する「①視覚・聴覚・触覚・嗅覚に関連して建築環境との摩擦が生じている事項」、「②日常的に働いている職場環境で落ち着き・安心できる建築環境」の回答を求めた。得られた回答に対して、①については、回答から得られた就業環境における建築環境の問題点を 1) バリアを生じさせる感覚要因、2) バリアが生じる環境条件、3) 上記 2 項から生じる困難の 3 項目に分類をした。②については、就業環境における落ち着き・安心できる建築環境の要素を 1) 感覚要因、2) 環境条件、3) 落ち着き・安心できる事項の 3 項目に分類をした。

表1 a氏、b氏、c氏、d氏に対するヒアリングの質問項目

質問項目表	
1、全体について	
(1)	仕事場で好きな部屋はありますか。
(2)	仕事場で嫌いな部屋はありますか。
(3)	仕事場で落ち着く・安心する場所がありますか。
(4)	仕事中、体調が悪くなったときには、どうしていますか。
(5)	仕事場で入りたくない部屋、行きたくない場所がありますか。
(6)	仕事中、壁やドア、家具等を見続けてしまう事がありますか。
(7)	仕事場の内装を変えてほしいことはありますか。
(8)	仕事場でよくつまづいてしまう場所がありますか。
(9)	窓際の場所に行くことが嫌だと思ふことはありますか。
2、室内の照明について	
(1)	仕事中、照明がまぶしくて困ったりする事がありますか。
(2)	仕事中、外の光がまぶしい等、困ったりする事がありますか。
(3)	室内の照明について、もっとこうした方がよいなどの要望はありますか。
3、室内の温度について	
(1)	仕事中、暑い・寒いと感じて、困ったりする事がありますか。
(2)	室内の温度について、もっとこうした方がよいなどの要望はありますか。
4、室内の風について	
(1)	仕事中、冷暖房機の風などが体に当たって嫌だと思ふ事がありますか。
(2)	風が苦手だと思ふことはありますか。
(3)	室内の風について、もっとこうした方がよいなどの要望はありますか。
5、室内の音について	
(1)	仕事中、室内の音が原因で、困ったりすることはありますか。 (パソコンのタイピングの音、社内アナウンスの音、ドアの開閉音、電化製品の音、ブラインドの音、冷暖房機の音、換気扇の音など)
(2)	仕事中、外の音がうるさい等、困ったりする事がありますか。
(4)	室内の音について、もっとこうした方がよいなどの要望はありますか。
(1)	好きな色は何色ですか。
(2)	嫌いな色は何色ですか。
(3)	室内の色彩について、もっとこうした方がよいなどの要望はありますか。
7、最後に	
(1)	自分の視覚・聴覚・触覚・嗅覚に関連して、今まで困ったことはありますか。

表 2 W 氏に対するヒアリングの質問項目

質問項目表	
A	全般
(1)	○職場で、好きな部屋・場所、落ち着く部屋・場所がありますか。
(2)	○職場で、嫌いな部屋・場所、行きたくない部屋・場所がありますか。
(3)	○職場で、業務中、没頭してしまうモノ(カレンダー等)がありますか。
B	照明について
(1)	○職場の照明について、困ったりする事(光がまぶしいなど)がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応をしていますか。
(3)	○職場の照明について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
C	屋外からの光について
(1)	○職場において、屋外からの光について、まぶしくて困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応をしていますか。
(3)	○屋外からの光の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
D	職場の音について
(1)	○職場で発生する音(パソコンのタイピングの音、ドアの開閉音、冷暖房機の音など)について、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応をしていますか。
(3)	○職場で発生する音について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
E	屋外からの音について
(1)	○屋外からの音(車のエンジン音)について、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○屋外からの音の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
F	色について
(1)	○職場の壁、ドア、家具などで苦手な色がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○職場の壁、カーテン、家具などのインテリアにおける色の扱い方について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
G	温熱(暖かさ・冷たさ)について
(1)	○職場の温熱環境(暖かさ、冷たさ)に関して、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○職場の温熱環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
H	風の流れについて
(1)	○室内の風(冷暖房機の風など)の流れに関して、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○職場の風流環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
I	振動について
(1)	○職場で生じる振動(床からの振動など)について、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○職場で生じる振動について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
J	感覚、身体的な特性と関連した質問項目
(1)	○就労上で、「視覚」が原因で困った事がありますか。
(2)	○就労上で、「聴覚」が原因で困った事がありますか。
(3)	○就労上で、「触覚」が原因で困った事がありますか。
(4)	○就労上で、「嗅覚」が原因で困った事がありますか。
(5)	○就労上で、身体的特性が原因(階段の勾配が急で登れない、段差につまづく等)で困った事がありますか。
K	その他
(1)	○職場の間取りや部屋の構成について、困ったりする事がありますか。(迷ってしまうなど)
(2)	○働く上で、建築上の問題点だと思う事がありますか。
(3)	○理想的な職場の建築環境とはどのようなものですか。

## 6-1-4 調査期間

調査期間の概要を表 3 に示す。調査については、a 氏については 2012 年 11 月 5 日（月）、b 氏については 2012 年 10 月 31 日（水）、c 氏については、2012 年 12 月 7 日（金）の 3 日間にかけて行った。アンケート調査票については、2012 年 10 月 22 日（月）に提出している。W 氏については、2013 年 5 月 13 日（金）に書面によるヒアリングの回答が得られた。

表 3 調査期間の概要

調査対象者	a 氏	b 氏	c 氏	d 氏	e 氏	W 氏
調査日	2012 年	2012 年	2012 年			2012 年
	11 月 5 日（月）	10 月 31 日（水）	12 月 7 日（金）			5 月 13 日（金）
調査時間	15 時～16 時 30 分	15 時～16 時	10 時 30 分～12 時			—

## 6-1-5 調査対象者の概要

調査対象者の概要を表 4 に示す。

表 4 調査対象者の概要

調査対象者	a 氏	b 氏	c 氏	d 氏	e 氏	W 氏
勤め先	A 社（Ⅰ本社）	A 社（Ⅱ支社）	A 社（Ⅲ支社）	A 社（Ⅲ支社）	A 社（Ⅲ支社）	B 社
性別	男性	男性	男性	男性	男性	男性
年齢	45 歳	44 歳	30 歳	41 歳	24 歳	40 歳代
在籍年数	5 か月	4 年	6 年	11 年	4 年	20 年
障害名	高機能自閉症 ※摂食障害、過食症	アスペルガー症候群	ADHD	自閉症	自閉症	アスペルガー症候群
移動方法 （住居～勤務先まで）	・電車 ・バス	電車	自転車	電車	徒歩（30 分）	電車
住居	一軒家	マンション	グループホーム	マンション	一戸建て	一戸建て
業務内容	1、データ作成 2、配達業務 3、会議室管理、給湯器の管理	【2012 年 6 月、7 月】 ・メール便室で勤務 【2012 年 8 月以降】 ・出張旅費等のチェック （書類の不備チェック等）	現在、社内研修チームで研修を受けている。 （エクセル、パワポ、英会話など研修している。）			テレビ制作業務

a 氏については、高機能自閉症であり、2012 年春以降、過食症で強い薬を飲んでいる。現在は、昨年に比べて欠勤状況は改善されている。従業員食堂において、a 氏が聞き取る事ができない同僚の話を他の同僚が聞き取り対応をしている事から、自らの耳に障害があると思い、医師に相談をしたところ、アスペルガー症候群と診断をされた。

b 氏については、アスペルガー症候群であり、口頭による指示を受けるのが苦手であり、環境の変化が弱いとコメントをしている。

c 氏については、ADHD であり、d 氏・e 氏については、自閉症である。現在は 3 名とも

社内研修チームでエクセル、パワーポイント、英会話等の研修をしている。(2012 年 12 月 7 日時点)

W 氏については、アスペルガー症候群であり、現在、テレビ制作業務を行い、インターネットを通じて自らの手記を掲載している。

## 6-2 調査結果

## 6-2-1 a 氏に関する調査結果

## 1) 建築環境の問題点

a 氏に関する調査結果を表 5 に記載する。

表 5 a 氏に関する調査結果

感覚 要因	環境条件		コメント	参考 資料
	場所	要因		
聴覚	メール便室 (4階)	ドアの開閉音	「社内メール室では働いていたころ、ドアの開閉音がするたびに反応しました。その度に上長から指摘されて辛かったです。」	図1

聴覚に関連して、a 氏が社内メール便室で働いていたころ、ドアの開閉音がするたびに反応してしまい、その度に上司から指摘されて辛かったと回答している。上記の状況を図 1 に示す。メール便室では、会社宛の郵便物が全てメール便室に届くようになっている。メール便室で働いている職員が郵便物を受領し、各宛先毎に仕分けて、各宛先に荷物を送る業務になる。メール便室付近の廊下では、宅配便の職員の出入り口その他、会議室の扉が存在する。そのため、様々な部屋の扉の開閉音が発生し、その開閉音に反応をしてしまい、上司から注意されてしまう結果に至っている。原因としては、廊下の複数扉の開閉音が室内まで聞こえる事、a 氏から廊下が直視できない事などが挙げられる。

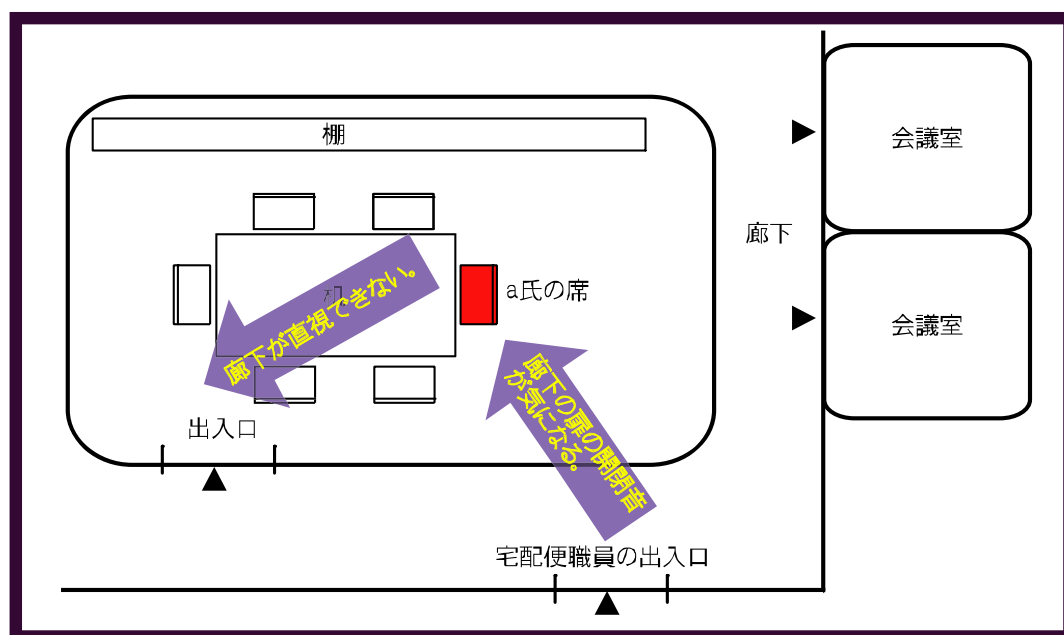


図 1 メール室について

## 2) 落ち着き・安心できる建築環境

a 氏に関する落ち着き・安心できる建築環境を表 6 に示す。

表 6 a 氏に関する落ち着き・安心できる建築環境

感覚 要因	環境条件		コメント	参考資料
	場所	要因		
視覚	リフレッシュ コーナー	外の景色	リフレッシュコーナーが好きます。休憩する時に、ストレッチ体操をしながら、外の景色を見るのが好みます。	図2,3

リフレッシュコーナーからみた外の景色を図 2、図 3 に示す。業務中に休憩する際、リフレッシュコーナーでストレッチ体操をしながら、外の景色を見るのが好きだと回答している。I 本社は高層ビルで、オフィス、リフレッシュコーナーは 17 階のため、外の景色を広範囲に見る事が可能である。



図 2 リフレッシュコーナーから見た景色



図 3 17 階 廊下から見た外の景色



## 6-2-2 b氏に関する調査結果

## 1) 建築環境の問題点

b氏に関する調査結果を表7に記載する。

表7 b氏に関する調査結果

感覚 要因	環境条件		コメント	参考 資料
	場所	要因		
聴覚	従業員食堂 (20階)	人の声	「20階の従業員食堂で人々の声が反響して、聞こえ過ぎ、逆に何も聞き取れない事があります。」	図4,5,6
	事務室 (30階)	パソコンのタイピングの音、人の声	「音源が近かったり、周囲に空間が不足していると気になります。」 「通路側でない席の場合、自分の左右が親会社の職員であり、左右からパソコンのタイピングの音が聞こえて集中しづらかった。」 「通路側の席だった場合でも、斜め前の社員が電話をする仕事だったため、電話の音が必要以上に聞こえているような気がして、集中しづらかった。」	図7
	以前の職場 (ファッションセンター)	電話の音	「業務中、常に携帯している内線電話の音が鳴るとドキッとすることがあった。その時は、心理的にも追いつめられていた事が原因かもしれない。」	—
触覚	事務室 (30階)	温度	「30階の事務室において、暑く感じる事がある。くつの中が暑く感じる。」	—
	電車内 (移動中)	—	「会社の通勤中の電車内で、立っていると、人とピタッとくっつく人がある。その場合、ストレスを感じる事がある。触覚について、敏感かもしれない。」	—
		—	「会社の通勤中の電車内で、座っているとき、隣の人の肘が当たると、気になる。通勤については、短時間なら大丈夫だが長時間になり、上記のような状態である場合、厳しい可能性がある。」	—

聴覚に関連して、従業員食堂で、人々の声が反響して、聞こえ過ぎてしまうため、何も聞き取れない事があると回答している。従業員食堂の写真を図4,5に示す。b氏については、図6に示すように、α氏からの話は当然、聞こえない事だと思っていたが、β氏がα氏と話している姿を見て、自分の耳がおかしい事に気づいた。その後、医師に相談をしたところ、アスペルガー症候群と通知された。アスペルガー症候群の場合、2つ以上の音が存在すると、1つの音を聞き取れない事がある。事務室では、図7に示すように、「通路側でない席の場合、自分の左右が親会社の職員であり、左右からパソコンのタイピングの音が聞こえて集中しづらかった」、「通路側の席だった場合でも、斜め前の親会社の社員が電話をする仕事だったため、電話の音が必要以上に聞こえているような気がして、集中しづらかった」と回答している。図8に示すように、現在は、廊下側の席であり、周囲はA会社の社員であり、静かであるため、以前よりも仕事に集中できるとも回答をしている。以前の職場についても、業務中に、内線電話の音が鳴るとドキッとすることがあったともb氏は述べている。

触覚に関連して、「事務室で暑く感じる事があり、特に靴の中が熱く感じる」と回答をしている。また、通勤の際の電車の中では、「立っているとピタッとくっつく人がいて、その場合、ストレスを感じる事がある」、「座っている時、隣の人の肘が当たると気になる。そのため、通勤については、短時間なら大丈夫だが長時間になり上記のような状態である場合、通勤が難しくなる可能性がある」と述べている。



図 4 食堂



図 5 食堂（個室）

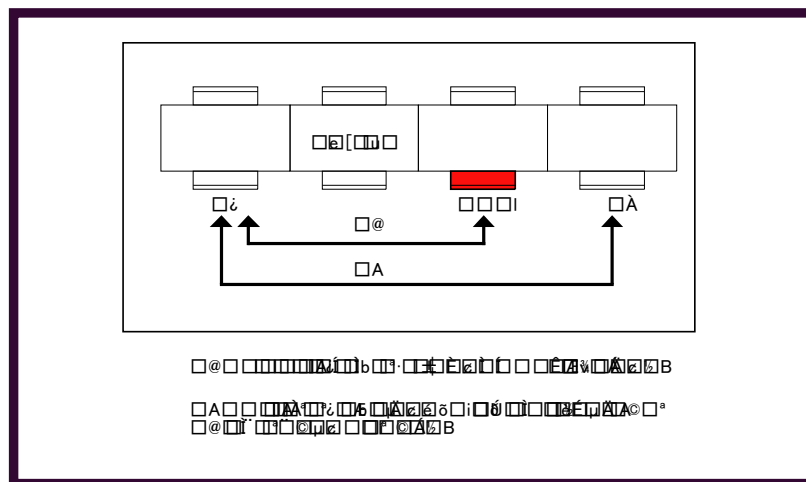


図 6 食堂における困難のイメージ図



図 7 事務室における困難のイメージ図

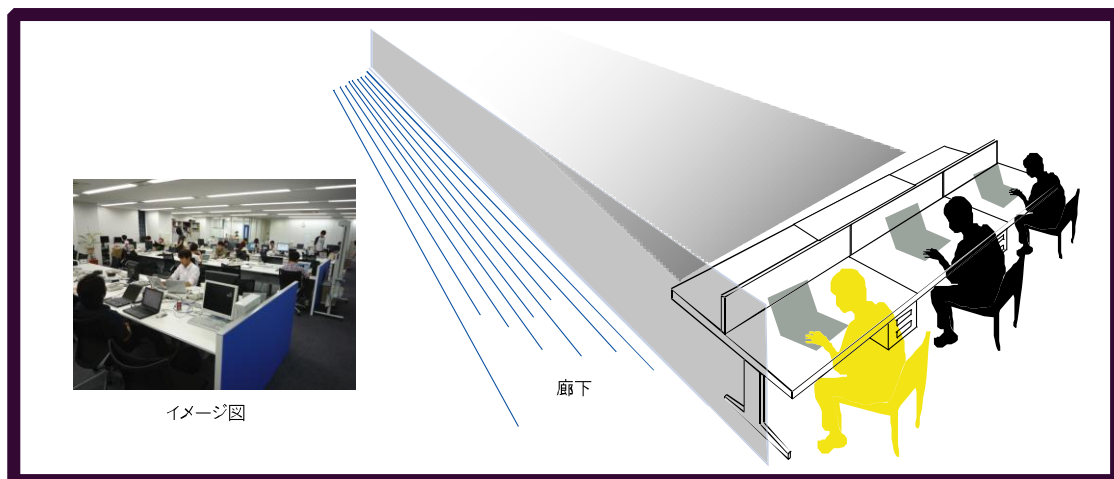


図 8 廊下側の席のイメージ図

## 2) 落ち着き・安心できる建築環境

b氏に関する落ち着き・安心できる建築環境を表8に示す。

表 8 b氏に関する落ち着き・安心できる建築環境

感覚 要因	環境条件		コメント
	場所	要因	
視覚	4階受付・ロビー	開放感	空間・視界の広い場所が好きです。 4階受付・ロビーは落ち着きます。

4階受付・ロビーの写真を図9,10に示す。視覚に関連して、「空間・視界の広い場所が好きです。4階受付・ロビーは落ち着きます」と回答している。



図 9 ロビーの写真



図 10 ロビーの写真

## 6-2-3 c 氏、d 氏、e 氏に関する調査結果

## 1) 建築環境の問題点

c 氏、d 氏、e 氏に関する調査結果を表 9 に記載する。

表 9 c, d, e 氏に関する調査結果

感覚 要因	環境条件		コメント	参考 資料
	場所	要因		
聴覚	研究室	飛行機の音	「飛行機の音がうるさく感じることもある。」	—
		貨物列車の音、 振動	「貨物列車の音、振動が嫌だと感じる事がある。」	—

聴覚に関連して、3 名ともに、研修室では「飛行機の音がうるさく感じる事がある。貨物列車の音、振動が嫌だと感じる事がある」と c 氏、d 氏、e 氏は回答している。

## 2) 落ち着き・安心できる建築環境

c 氏、d 氏、e 氏に関する落ち着き・安心できる建築環境を表 10 に示す。

表 10 c 氏、d 氏、e 氏に関する落ち着き・安心できる建築環境

感覚 要因	環境条件		コメント
	場所	要因	
視覚	休憩所(本館の1階)	外の景色	本館の1階の外で、景色を見るのが好きです。(1日に2回程度)
聴覚 触覚	サーバールーム 兼倉庫	静か 温度	サーバールームが好きです。(静かで涼しいため)
—	トイレ	プライバシー	プライバシーのある空間であるトイレが好きです。 ※当人は「水が好き」とコメントをしています。
—	食堂(ソファ)	休憩できる環境	食堂で、横になれるソファが好きです。

視覚に関連して、e 氏は、業務時間の休憩の際に、本館の1階の外で景色を見るのが好きだと回答をしている。休憩所から見える景色を図 11 に示す。e 氏については、1日に数回、その場所に行って、外の景色を見ていると述べている。

聴覚・触覚に関連して、d 氏は、サーバールーム兼倉庫室に行くのが一番好きだと回答をしている。その理由は静かで涼しいためである。d 氏は、休みの日は図書館に行くのが好きであるとも回答をして、静かな環境を好んでいる可能性がある。

その他に関連して、プライバシーのある空間であるためにトイレの個室を好むと e 氏は回答をしている。e 氏は食堂で横になれるソファが好きと回答をしている。



図 11 休憩所から見える景色

## 6-2-4 W 氏に関する調査結果

## 1) 建築環境の問題点

W 氏に関する調査結果を表 11 に記載する。

表 11 W 氏に関する調査結果

感覚 要因	環境条件		コメント
	場所	要因	
聴覚	事務室	音	隣席のパソコンのタイピングの音は気になります。 部屋で他人が交わしている雑談も気になります。 職場で発生する音が苦手な場合、その部屋から出て小会議室で仕事をします。
			部屋の中で複数の人から話かけられると、話が聞き取れないこと。

聴覚による「音」について、オフィス内では、隣席のパソコンのタイピング、他人が交わしている雑談が気になると回答をしている。また、職場で発生する音が苦手な場合、その部屋から出て小会議室で仕事をするといった対応をしている。なお、室内で複数の人から同時に話かけられると、話が聞き取れないとも回答をしている。

## 2) 落ち着き・安心できる建築環境

W 氏に関する落ち着き・安心できる建築環境を表 12 に示す。

表 12 W 氏に関する落ち着き・安心できる建築環境

感覚 要因	環境条件		コメント
	場所	要因	
聴覚	オフィス	静かな空間	職場で発生する音が苦手な場合、その部屋から出て小会議室で仕事をするといった対応をしている。
	オフィス	静かな空間	外資系企業のように、衝立で個人の席を分けてほしい。

聴覚による「音」に関連して、職場で発生する音が苦手な場合、その部屋から出て小会議室で仕事をする等、工夫・対応をしている。聴覚による「音」に関連して、衝立で個人の席を分けるなど、騒音を減らすような配慮をしてほしいと回答をしている。



## 6-3 まとめ

## 6-3-1 就業環境に関する建築環境を構築・調整する上で留意する事項

以上の結果より、当事者らは、就労上、聴覚が原因で建築環境との摩擦が生じている事が明らかとなった。就業環境に関する建築環境を構築・調整する上で留意する事項を表13に示す。

表13 就業環境に関する建築環境を構築・調整する上で留意する事項

感覚 要因	環境条件		コメント	考慮すべき事項
	場所	要因		
聴覚	メール便室	ドアの開閉音	・社内メール室では働いていたところ、ドアの開閉音をするたびに反応しました。その度に上長から指摘されて辛かったです。	・席の配置変更 ・室内の遮音性向上
	オフィス	・PCタイピングの音 ・人の声	・音源が近かったり、周囲に空間が不足していると気になることがあります。 ・通路側でない席の場合、自分の左右が親会社の職員であり、左右からパソコンのタイピングの音が聞こえて集中しづらかった。 ・通路側の席だった場合でも、斜め前の社員が電話をする仕事だったため、電話の音が必要以上に聞こえているような気がして、集中しづらかった。	・席の配置変更 ・各席に衝立等の配置
	従業員食堂 (20階)	人の声	人々の声が反響して、聞こえ過ぎ、逆に何も聞き取れない事があります。	・室内の反響性

主に聴覚に関連して、ドアの開閉音、周囲の社員のパソコンのタイピングの音、人の声等が原因で業務上支障が出ている事が明らかとなった。

メール便室においては、廊下から遠い席にする等の席の配置変更、室内の遮音性を向上させる等の考慮が必要である。

オフィス内においては、通路側の席にする等の席の配置変更や各席に衝立を設置する等、周囲の音が発生する事を極力抑える考慮が必要である。なお、b氏については、今は通路側の席で業務をしていて、周囲もA会社の社員であるため、騒音に悩まされず業務に支障はないと述べている。

従業員食堂においては、音が反響しないような室内の音響の考慮が必要である。



## 6-3-2 就業中、当事者らが落ち着き・安心できる要因

以上の結果、当事者らは就労中、就業している建築環境において落ち着き・安心できる空間を見つけている事が明らかとなった。当事者らが落ち着き・安心できるか要因を図 12 に示す。各々の結果をまとめると、エントランスでの「開放感」、休憩所による「プライバシー・静かな環境」、「休憩できる環境」、「外の景色」等が挙げられる。

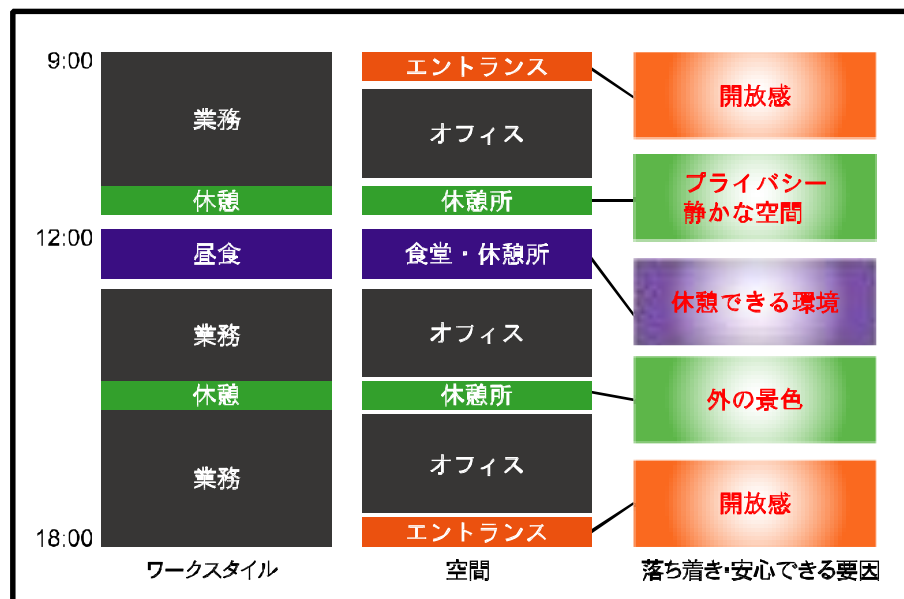


図 12 当事者らが落ち着き・安心できる要因

## 6-3-3 就業環境に求める事項

以上の結果から、自閉症スペクトラム障害の聴覚に関連して、就業環境における建築環境を構築する上で留意する環境要因を図 13 に示す。また、就業中、彼らは落ち着き・安心できる空間を見つけている事が明らかとなった。自閉症スペクトラム障害に対応した「光」、「音」、「熱」、「振動」、「空気」等の環境的、不可視的なバリアフリーを構築する事、「開放感」、「プライバシー」、「静かな空間」、「休憩できる環境」、「外の景色」など落ち着き・安心できる環境が必要である。そうする事により、かれらの日常の苦悩を緩和する事が可能である事を認識する必要がある。その結果、自閉症スペクトラム障害を持つ人々の雇用の機会に繋がるであろう。



図 13 就業環境における建築環境を構築する上で留意する環境要因

第7章 結論.....	125
7-1 移動環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項 .....	125
7-2 生活環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項 .....	126
7-3 学習環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項 .....	129
7-4 就業環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項 .....	130
7-5 自閉症スペクトラム障害の建築的バリア .....	131
7-5-1 結果.....	131
7-5-2 自閉症スペクトラム障害に関するバリアフリーについて.....	132
7-5-3 残された課題 .....	132

## 第7章 結論

### 7-1 移動環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

本研究から明らかとなった移動環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項を建築学における分野毎に整理したものを表1に示す。

表1 移動環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項

分野 分類	留意する要素		左項目が問題となるケース
建築計画	物理的バリア	庇の有無	雨が人にあたる場合
		手すりの有無	手すりが片側の場合
建築意匠	色彩	壁・看板の色彩	壁・看板に見入ってしまう色彩の場合
建築設備	音響	騒音	空港、地下鉄などで様々な音が発生する場合
		交通機関の音	車のエンジン音、クラクション音、バスのブザー音
	空調	排気ガスの匂い	道路等に排気ガスが発生する場合
	—	信号機の設置	道路に信号機がない場合

建築計画については、「物理的バリア」に関して、触覚に関連して、雨が人にあたると痛いという意見もあり、庇の有無等が大きく影響する。また、固有感覚に関連して、左手しか荷物を持つ事ができないケースがあり、階段等については、手すりを両側に設置する配慮が必要である。

建築意匠については、「色彩」に関して、自閉症スペクトラム障害の場合、目立つ色彩の壁・看板等があると没頭をして長時間見入ってしまうケースがあるため、色彩についても配慮をする必要がある。

建築設備については、「音響」に関して、空港、地下鉄など交通機関の構内で様々な音が発生する場合、車のエンジン音、バスのブザーの音など交通機関が発生する音について問題が生じている。そのため、交通機関を使用できないケースも見受けられる。自閉症スペクトラム障害を持つ人たちは、イヤーマフ等、外部からの音の侵入を防ぐ器具を使用して、対応・工夫をしているケースもある。「空調」に関しては、道路等に排気ガスが発生する場合に問題が生じているため、排気の対応が必要である。また、道路を渡る際、車との距離感や車が向かってくるスピードが計算できないため、道路を渡る事ができないケースがある。そのため、道路には信号機を設置する等の配慮が必要である。

## 7-2 生活環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

本研究から明らかとなった生活環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項を建築学における分野毎に整理したものを表2に示す。

表2 生活環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項

分野 分類	留意する要素		左項目が問題となるケース
建築 計画	平面構成	間取り構成	1つの空間を何通り使い分ける間取りの場合
	物理的 バリア	室内の段差	室内に段差がある場合
		階段の勾配	階段の勾配が急である場合
		コンセントの位置	コンセントの位置が低い場合
		延長コードの配置	人が歩く場所に配置してある場合
建築 意匠	色彩	壁等の色彩	壁等の色彩が黄色・白色・パステルカラー等の場合
	材質	床の材質	光が反射しやすい材質の場合
	形状	スイッチの形状	スイッチがオン・オフの際に形状が変わる場合
		窓の形状	クレセント錠と取っ手の距離が遠い場合
	質感	床の質感	人が歩く際に振動や音が伝わる場合
		スイッチの質感	スイッチを押した時に振動が伝わる場合
	照明	照明の種類	蛍光灯、自動点滅照明
		室内の遮光性	室内に外部から光が入る場合
建築 設備	音響	室内の遮音性	室内に外部から音が入る場合
		浴室の反響性	浴室内に反響音が生じる場合
		振動音（窓・扉）	窓（網戸含む）や扉（ガラス板）の振動音が発生する場合
		開閉音（扉・収納扉）	扉、収納扉の開閉音が発生する場合
		スイッチの操作音	スイッチの操作音が発生する場合
		換気扇の音	換気扇の音が発生する場合
		便所の流水の音	便所の流水の音が大きい場合
	温熱	室内の断熱性	室内に外部から熱が入ってくる場合
		便座の温熱	熱をオン・オフにできない場合
	空調	壁の気密性	換気扇、スイッチ、コンセント等と壁の接合部において、風流が生じる場合
		室内の通気性	周辺の家における食事の匂い等が入ってくる場合
		冷暖房機の風	人に直接、風が当たる場合
	衛生設備	蛇口	自動温度調整機能が付加されていない場合
建築 構造・材料	構造 材料	建物の構造・材料	人が歩く際に振動や音が伝わる場合

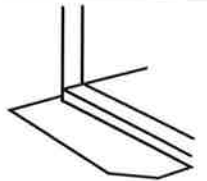
建築計画については、「平面構成」に関して、認知特性から、1つの空間を何通りにも使い分ける間取り構成が問題となるケースがある。そのため、各居室に分かれた間取りにする等の対応方法が考えられる。これは TEACCH の構造化の必要性とも通じる。「物理的バリア」に関して、固有感覚に関連して室内の段差、階段の勾配が問題となるケースがあるため、段差の解消、階段の勾配を緩やかにする等の配慮がいる。また、延長コードがむき出しで床に配置している場合、躓く事があるため躓かないような配慮が必要である。コンセントの位置の高低によって視認状況が異なるため、その設置位置を配慮する必要がある。

建築意匠については、「色」の受容感覚が極めてバラエティ富むため、一般的には受け入れられやすい黄色・白色・パステルカラー等がかえって問題となるケースがある。当事者には自分自身用に、しかも片目ずつカスタマイズした色付き眼鏡を着装することで、色による混乱を回避している人がいる。「材質」に関しては、光が反射しやすい材質の場合に問題となりやすい。「形状」に関しては、スイッチの場合、オン・オフの際に形状が変わるだけで混乱する人もいる。また、窓の形状についてはクレセント錠と把手の距離が遠い場合に、2つの動作を連続して行うことができないために混乱するケースがある。何らかの方法で認知の混乱を回避する必要がある。「質感」に関しては、微細な振動でも敏感に感じてしまう例が少なくない。その振動が継続すれば、さらに大きな不快感や混乱につながる。床やスイッチ等については振動が伝わらない工夫がいる。人が床を歩く際の振動や音については、建物の構造・材料分野でも考慮する必要がある。「照明」に関しては、蛍光灯の光や自動点滅照明が問題となるケースがある。また、室内に外部から光が入る場合も問題となるケースもある。照明の調光は比較的簡単なので、その点に工夫があるとよい。

建築設備については、「音」の問題が大きい。感覚過敏の場合、突然の物音に激しく反応し、また、設備機器が発する騒音はほとんどの自閉症スペクトラム障害の人は不快、苦手と訴えている。外部からの騒音や換気扇の音が問題になりやすい。機器自体の騒音や振動の低下を図り、遮音性の向上や吸音板を用いることにより静謐な音環境を確保する必要がある。また、反響音も苦手、浴室では特に気をつけなければならない。扉・収納扉の開閉音、スイッチの操作音が問題になる場合もある。また、トイレの流水の音が大きい場合も問題となるケースがあるため、静かな音で対応できる配慮が必要である。「温熱」に関する配慮も極めて重要である。感覚過敏である人は外部からの熱の侵入を敏感に感じ取り、不均一だと不快になる。便座の温熱も、人によって高低の感覚が異なり、微細に調整できるとよい。「空調」に関しては風の流れに敏感に反応する。風量が強いだけで「痛い」と感じる人もいるため、冷暖房機の風が直接当たらないように配慮する必要がある。床暖房等の輻射式を好む場合も多い。換気扇、スイッチ、コンセント等と壁との接合部において周流が生じる場合、その風流が原因で不快と思うケースもあり、壁の気密性も配慮する必要がある。また、室内の通気性については周辺の家における食事の匂いを敏感に感じ取るような例もあり、配慮が必要である。「衛生設備」に関して、水温の高低に敏感で、人によって適温が異なるため、蛇口の自動温度調整機能が有効である。



**段差**



**室内の段差**

身体的特性が原因で、部屋と部屋との間に段差があると躓く事がある。

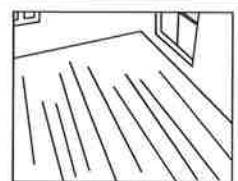
**冷暖房機**



**冷暖房機の風**

触覚が原因で、冷暖房機の風が直接皮膚に当たる場合、不快だと感じる事がある。

**床**



**床の材質**

視覚が原因で、床の材質がツヤやかな場合、室内、室外の光が反射して不快だと感じる事がある。

**床の質感**

触覚が原因で、他人が床を歩く振動が伝わる事が不快だと感じる事がある。

**建物の構造**

触覚が原因で、他人が床を歩く振動が伝わる事が不快だと感じる事がある。

**コンセント**



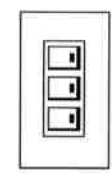
**コンセントの位置**

視覚が原因で、コンセントが低い位置にあると、抜き差しする際に視界が変わるため、記憶が途切れる。

**壁との気密性**

触覚が原因で、コンセントに手を伸ばした際、風流を感じるとショックを受けて、今やっている事を忘れてしまう。

**スイッチ**



**スイッチの形状**

視覚が原因で、スイッチがオン・オフの際に形状が変わる場合、気分が悪くなる。

**壁との気密性**

触覚が原因で、スイッチに手を伸ばした際、風流を感じるとショックを受けて、今やっている事を忘れてしまう。


**スイッチの質感**

触覚が原因で、スイッチを押した際の振動が皮膚に伝わる場合、苦痛をもたらす。

**スイッチの操作音**

聴覚が原因で、スイッチを押した際の操作音が苦痛をもたらす。

**扉**



**扉(ガラス板)の振動音**

聴覚が原因で、扉のガラス板の振動音が苦痛をもたらす。

**扉の開閉音**

聴覚が原因で、扉の開閉音が苦痛をもたらす。

**収納扉**



**収納扉の開閉音**

聴覚が原因で、収納扉の開閉音が苦痛をもたらす。

**壁**



**壁の色彩**

視覚が原因で、壁の色彩が黄色・白色・パステルカラー等の場合、苦痛をもたらす。

凡例

- 建築計画分野で留意する事項
- 建築意匠分野で留意する事項
- 建築設備分野で留意する事項
- 建築構造・材料分野で留意する事項



**人の感覚について**



目:見る (視覚)  
耳:聞く (聴覚)  
鼻:嗅ぐ (嗅覚)  
肌:触る (触覚)

**延長コード**



**延長コードの有無**

視覚が原因で、延長コードに躓かないように歩くと今やっている事を忘れる。

**照明(蛍光灯)**



**照明の種類**

視覚が原因で、蛍光灯の光は苦痛をもたらす。

**浴室**



**浴室の反響性**

聴覚が原因で、浴室で生じる反響音が苦痛をもたらす。

**蛇口**



**蛇口の形式**

心理特性が原因で、冷水と温水をひねって混ぜる蛇口の場合、記憶のコンテンツが増えて今やっている事をやめてしまう。

**換気扇**



**換気扇の音**

聴覚が原因で、換気扇の音は苦痛をもたらす。

**換気扇の風**

触覚が原因で、換気扇に手を伸ばした際、風流を感じるとショックを受けて、今やっている事を忘れてしまう。

**便所**



**便所の流水の音**

聴覚が原因で、便所の流水の音が大きい場合靴をもたらす。

**便所の温熱**

触覚が原因で、便所の温熱が身体の一部を暖かくする事が苦痛をもたらす。

**窓**



**窓の形状**

左右の手を同時に使えないため、窓のクレセント錠と取っ手の距離が遠い場合、窓の開閉に時間がかかる。

**振動音(窓と網戸)**

聴覚が原因で、窓(網戸含む)の振動音が苦痛をもたらす。

**窓**



**室内の通気性**

嗅覚が原因で、周辺の家の食事の匂い等が室内に入ると混乱する。

**室内の遮光性**

視覚が原因で、室内に外部空間からの自然光が入る場合、苦痛をもたらす。

## 7-3 学習環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

本研究から明らかとなった学習環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項を建築学における分野毎に整理したものを表3に示す。

表3 学習環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項

分野 分類	留意する要素		左項目が問題となるケース
建築 計画	サイン計画	サイン計画	建物内が同じ色彩、目印がない等の場合
建築 設備	照明	照明の種類	蛍光灯
	音響	室内で発生する音	室内で様々な音（廊下の音や室内の物音）が生じる場合
		校内で発生する音	ベルの音
		室内の反響性	室内（教室、体育館）に反響音が生じる場合
		室内の遮音性	室内に外部から音が入る場合
	空調	室内の通気性	窓がなくて、かび臭い場合

建築計画については、「サイン計画」に関して、建物内が同じ色彩で目印がない場合、迷ってしまうケースがある。そのため、授業に遅れてしまう事もある。また、「授業に遅れて教室に入ることは無礼な行為であり、この無礼さを思うと気持ちがくじけてしまう。授業に遅れた場合、ドア越しに講義を聴いたことも経験もあり、休憩時間の10分間で教室が見つからなかった場合、授業をあきらめてしまうようになった。」と当事者はコメントをしていて、結果、授業の単位を落とす場合もある。そのため、迷わないようなサイン計画を考える必要がある。

建築設備については、「照明」に関して蛍光灯の光が問題となるケースがある。蛍光灯については、教室以外にも住宅、スーパーマーケット等、様々な場面で問題となっている。「音響」については、授業中、廊下の音や室内で発生する物音に敏感に反応をして、先生の話の聞きとる事ができない等の問題があるため、室内の遮音性を配慮する必要がある。また、校内のベルの音にも敏感に反応をしてしまうケースがあるため、ベルの音を小さくする等の配慮が必要である。また、教室や体育館の反響音も苦手で、室内の反響性を考慮する必要がある。「空調」に関して、室内に窓がなくかび臭い場合に問題となるため、室内の通気性も十分に配慮をする必要がある。



## 7-4 就業環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項

本研究から明らかとなった就業環境における建築環境の構築・調整の上で留意する事項を建築学における分野毎に整理したものを表4に示す。

表4 就業環境における建築環境の構築や調整の上で留意する事項

分野 分類	留意する要素		左項目が問題となるケース
建築 設備	音響	室内の遮音性	室内に外部から音が入る場合
		室内の音響（吸音性）	室内に反響音が生じる場合
		室内で発生する音	室内で様々な音（PCのタイピングの音等）が生じる場合
		ドアの開閉音	ドアの開閉音が生じる場合

建築設備については、「音響」に関して、室内に外部から様々な音が侵入する場合、業務に集中できないケースがあり、室内の遮音性を考慮する必要がある。食堂など、一定の時間に多くの社員が集まる場合に反響音が発生して、人の声が聞き取れないケースもあるため、室内の音響の吸音性についても配慮する必要がある。また、オフィス内で自席の隣人のパソコンのタイピングの音、電話の声に反応をして業務上支障が生じているケースがある。そのため、業務に支障がないような室内で発生する音をなくしたり緩和する配慮が必要である。また、ドアの開閉音についても敏感に反応をして上司に注意されるケースもあるため、ドアの開閉音についても配慮する必要がある。

## 7-5 自閉症スペクトラム障害の建築的バリア

### 7-5-1 結果

本研究では、以下のことが明らかとなった。

- ・自閉症スペクトラム障害という目に見えない障害と建築環境との間に「バリア」といえる摩擦が存在していることが明らかとなった。感覚の過敏・鈍磨のみならず、自閉症スペクトラム障害の心理特性の要因が絡み合い建築環境との摩擦が生じていることが明らかとなった。
- ・従来からの身体障害者を念頭においた段差解消、幅員確保等の機能的、不可視的なバリアフリーに加えて、人間の身体感覚や五感に関係した、光、音、熱、空気等の環境的、不可視的なバリアフリーの必要性が明らかとなった。
- ・自閉症スペクトラム障害は個別性が極めて高く、個人によって、建築環境との間に生じる現象・問題点は大きく異なっていることが明らかとなった。
- ・移動環境における建築環境を構築・調整する上で留意する事項として、建築計画の分野として「物理的バリア」、建築意匠の分野として「色彩」、建築設備の分野として「音響、空調」が明らかとなった。
- ・生活環境における建築環境を構築・調整する上で留意する事項として、建築計画の分野として「平面構成、物理的バリア」、建築意匠の分野として「色彩、材質、形状、質感、照明」、建築設備の分野として「音響、温熱、空調、衛生設備」が明らかとなった。
- ・学習環境における建築環境を構築・調整する上で留意する事項として、建築計画の分野として「サイン計画」、建築設備の分野として「照明、音響、空調」が明らかとなった。
- ・就業環境における建築環境を構築・調整する上で留意する事項として、建築設備の分野として「音響」が挙げられる。

### 7-5-2 自閉症スペクトラム障害に関するバリアフリーについて

自閉症スペクトラム障害を持つ人達に対するバリアフリーを考える上で、移動・学習・就業環境については、公共的な空間であり、その環境条件を特定して個別的な対応を行うことは難しい。しかし、自閉症スペクトラム障害に対応した「光」、「音」、「熱」、「振動」、「空気」等の環境的・不可視的なバリアフリーを構築する事によって、かれらの日常の苦悩を緩和する事が可能である事も認識する必要がある。これによって、自閉症スペクトラム障害を持つ人々の充実した学習と雇用の機会にも繋がるであろう。

生活環境においては、私的空間であるため建築を設計する側が自閉症スペクトラム障害の特性に合わせて建築環境を提供することが可能であり、自閉症スペクトラム障害と建築環境との摩擦を少なくできる可能性がある。自閉症スペクトラム障害者の感覚は、定型発達の人々の感覚レンジとは逸脱して、かつ広いレンジに分散していると考えられる。したがって、そうした感覚に対する建築等の環境調整においては、まず、誰にとっても安全で心地よいというベースとなる環境を確保し、その上で、利用者や居住者の個別性に応じて、カスタマイズした環境調整を行うことが有用であろう。

### 7-5-3 残された課題

本研究では、自閉症スペクトラム障害者に対する建築上の留意点を網羅的に指摘したが、その一方で、自閉症スペクトラム障害は個別性が極めて高く、個人によって、建築環境との間に生じる現象・問題点は大きく異なっている事を強く認識する必要がある。当事者の個別性やそれに伴う要求条件の差異等については未だ精緻には把握できておらず今後の研究課題である。また、自閉症スペクトラム障害のバリアフリーを考える上で、建築計画の分野だけでなく、建築設備、建築意匠の専門的知識を基にした調査も必要である。要求条件に対して、建築空間や設備等の点で、どのような対応をなし得るかは今後の開発課題である。今後ともこれらの点に取り組んでいきたい。

補章 .....	134
1 当事者の手記解説の可能性 .....	134
2 研究者と当事者のコンタクトのとり方 .....	134
3 言語代替としての行為・行動の解明の重要性 .....	134
4 書面によるコンタクトの可能性と限界 .....	135

## 補章

本研究を通して、自閉症スペクトラム障害の場合、対人的相互反応における質的な障害、コミュニケーションの質的な障害という特徴を有していて、知的障害と重複する場合も少なくないため、当事者と直接的なコンタクトをする事が難しい事が明らかとなった。本研究は、まだほとんど研究がなされていない分野でもあるため、本研究で行った調査方法について述べる事が今後の研究の拡大に資するため、以下に本研究で行った調査方法とその可能性等について述べる。

### 1 当事者の手記解説の可能性

第 3 章では、高機能自閉症、アスペルガー症候群の障害を持つ人々が自らの体験等を書き記した計 26 冊の手記を調査対象とした。そこには、障害に関係する体験が言語によって記述されており、他者がその記述によって了解することが可能である。この数年で、数多くの当事者による手記が出版されている。今後、文献調査による自閉症スペクトラム障害と建築環境との間に生じる現象・問題点の抽出する手法については、調査手法として有用性があると考えられる。ただし、自閉症スペクトラム障害の場合、器質的な障害であるため、感覚過敏・鈍磨についても先天性な障害である。そのため、本人たちは、「当たり前」と感じているため、手記内では、本人は原因がわからず建築環境との間にバリアが生じている場面が見受けられた。当事者からの記述についての読み解き方には、慎重さと丁寧さが求められる。

### 2 研究者と当事者のコンタクトのとり方

第 4 章では、自閉症スペクトラム障害を持つ人達の手記の出版や翻訳者要請講座の開設等を手掛けている出版社、アスペルガー症候群の当事者による手記をブログで掲載している出版社を経由して、自閉症スペクトラム障害を持つ人達への書面によるヒアリングが可能となった。また、第 6 章では、障害者雇用を積極的に行っている企業、アスペルガー症候群の当事者による手記をブログで掲載している出版社を経由して、自閉症スペクトラム障害を持つ人達への直接のヒアリングが可能となった。研究者と当事者とのコンタクトの撮り方についての工夫も一層求められる。

### 3 言語代替としての行為・行動の解明の重要性

第 5 章では、知的障害を有する自閉症者が職員による支援を受けながら共同生活を営む事を目的とした住居の一種であるグループホームを調査対象とした。利用者を支援している職員へのヒアリングと実際の建築環境の視認調査を行った。自閉症の場合、知的障害を有しているため、彼らの言語表現に代わるものとして、「利用者の行為」が現出している可能性があるとの仮説を立てそれを実行した。言語コミュニケーションが不可能な対象者のニーズや状況をどう読み取るかについて、一層の工夫が必要である。

#### 4 書面によるコンタクトの可能性と限界

第4章では、自閉症スペクトラム障害を持つ人達へのヒアリングが可能となったが、彼らにヒアリングするにあたり困難が生じた。X氏の場合、自らが日常的に感じる不快感等が建築環境によるものかどうか分からないとの意見があり、ヒアリング項目に対して答える事が難しい場面も見受けられた。自閉症スペクトラム障害とは、器質性の障害であり先天的に感覚過敏等の障害を有しているため、当事者にとっては自らの不快感等が日常的なものになっている可能性がある。また、Y氏の場合、質問内容を定義通りに受け止め、自身の障害に関連づけた回答が得られなかった。厳密に質問をすれば、質問をする側の意図が伝わるが曖昧な聞き方や質問をする側の意図を察して応える事は難しいため、コミュニケーションをとる難しさが露呈した。今後、自閉症スペクトラム障害を持つ人の状況を第三者が把握し、理解するためには、調査方法や調査項目を相当に工夫する必要がある。

## 【参考文献】

- 1) 高橋智 増渕美穂：アスペルガー症候群・高機能自閉症における「感覚過敏・鈍磨」の実態と支援に関する研究, 東京学芸大学紀要総合教育科学系 59 , pp287-310, 2008. 2
- 2) 中島美登子他 2 名：自閉症者グループホームにおける生活行動と支援に関する研究-ノースカロライナ州の TEACCH プログラム・グループホームを事例として-, 日本建築学会計画系論文集, 第 578 号, pp49-56, 2004. 4
- 3) 知的障害者小規模作業所における構造化手法を用いた支援の個別化に関する研究：マレーシア・S 作業所における作業環境の個別化とスケジュールシステムに着目して, 日本建築学会計画系論文集, 第 598 号, pp35-42, 2005. 12
- 4) 長谷川万由美：「発達障害の観点からみたバリアフリーの促進, 日本福祉のまちづくり学会第 10 回全国大会概要集」, pp173-176, 2007. 8
- 5) 西島衛治他 3 名：自閉症児の教育方法に対応した教育空間の分化傾向と物理的空間の構造化への動向, 日本建築学会計画系論文集, 第 564 号 pp165-172, 2003. 2
- 6) 西島衛治他 3 名：広汎性発達障害者の環境認知の困難に対する建築的支援のあり方に関する研究-高機能自閉症当事者による手記などを手がかりとしたバリアフリー（構造化）について, 日本建築学会大会学術講演梗概集 E-1, pp1047-1048, 2006. 7
- 7) 知花弘吉：施設における自閉症者の行動障害と生活空間, 日本建築学会計画系論文集, 第 576 号, pp25-30, 2004. 2
- 8) 西村頭：自閉症の人々に対する住環境整備-家庭内で見られるこどもの行動が親のストレスに及ぼす影響-, 日本建築学会大会学術講演梗概集 E-2 , pp35-36, 2008. 7
- 9) 栗津千尋他 3 名：知的障がい児の住環境整備に関する基礎的研究 -TEACCH プログラムに基づく構造化と構造特性に着目して-, 日本建築学会近畿支部研究報告集 , pp141-144, 2011. 05
- 10) 別府哲、奥住秀之、小渕隆司：「自閉症スペクトラム障害の発達と理解」, 全障研出版部, 2005. 8
- 11) 田中康雄、木村順：「これでわかる自閉症とアスペルガー症候群」, 成美堂出版, 2008, 11
- 12) マーチン・アイヴス、ネル・モンロ：「自閉症スペクトラム児との暮らし方」, 田研出版, 2008, 2
- 13) マイルズ、ミラー、ミナー、ロビンズ：「アスペルガー症候群と感覚過敏性への対処法」, 東京書籍, 2004
- 14) 梅永雄二：「[構造化]による自閉症の人たちへの支援-TEACH プログラムを生かす-」, 教育出版, 2010. 2
- 15) 梅永雄二：「よくわかる大人のアスペルガー症候群」, 主婦の友社, 2010, 9
- 16) 西島衛治：「自閉症児の教室の構造化」, 小林出版, 2005, 11
- 17) 自閉症スペクトラム学会：「自閉症スペクトラム辞典」, 教育出版, 2012, 3
- 18) テンプル・グランディン、ケイト・ダフィー：「アスペルガー症候群・高機能自閉症の人のハローワーク」, 2011, 1
- 19) ドナ・ウィリアムズ：「自閉症だったわたしへ」, 新潮文庫, 2001. 4
- 20) ドナ・ウィリアムズ：「自閉症だったわたしへⅡ」, 新潮文庫, 2004. 1
- 21) テンプル・グランディン：「我、自閉症に生まれて」, 学習研究社, 1994. 3
- 22) テンプル・グランディン：「自閉症の才能開発-自閉症と才能をつなぐ環-」, 学習研究社, 1997. 7
- 23) ケネス・ホール：「僕のアスペルガー症候群」, 東京書籍, 2001. 11
- 24) グニラ・ガーランド：「ずっと「普通」になりたかった。」, 花風社, 2000. 4

- 
- 25) リアン・ホリデーウィリー:「アスペルガー的人生」,花風社,2002.6
  - 26) ウェンディローソン:「私の障害、私の個性。」,花風社,2001.5
  - 27) 森口奈緒美:「変光星」,花風社,2000.7
  - 28) 森口奈緒美:「平行線-ある自閉症者の青年期の回想-,」花風社,2002.2
  - 29) ニキリンコ、藤家寛子:「自閉っ子、こういう風にできてます!」,花風社,2004.11
  - 30) 藤家寛子:「他の誰かになりたかった」,花風社,2005.8
  - 31) 泉流星:「地球生まれの異星人-自閉症者として日本に生きる-」,花風社,2003.11
  - 32) トーマス・A.マッキー:「ぼくのクマと自閉症の仲間たち」,花風社,2004.10
  - 33) 東田直樹:「自閉症の僕が跳びはねる理由-会話のできない中学生がつづる内なる心-」,エスコアール,2007.2
  - 34) アクセル・ブラウنز:「鮮やかな影とコウモリ」,インデックス出版,2005.1
  - 35) ジョンエルダーロビソン:「変わりもので行こう。」東京書籍,2009.05
  - 36) ジョンエルダーロビソン:「眼を見なさい!」,東京書籍,2009.05
  - 37) ダニエル・タメット:「天才が語る,講談社」,2011.02
  - 38) 村上由美:「アスペルガーの館」,講談社,2012.04
  - 39) アズ・直子:「アスペルガーですが、妻で母で社長です」,大和出版,2011.05
  - 40) アズ・直子:「アスペルガーですが、ご理解とご協力をお願いいたします」,大和出版,2012.04
  - 41) ニキ・リンコ:「続々、自閉っ子、こういう風にできてます!」,花風社,2009.05
  - 42) 中田大地:「ぼく、アスペルガーかもしれない」,花風社,2009.12
  - 43) テンプルグラディン:「自閉症感覚」,日本放送出版協会,2010.04



## 目次\_参考資料

1. 当事者手記（第3章） .....	139
「自閉症だったわたしへ」 著者 ドナ・ウィリアムズ .....	140
「自閉症だったわたしへ II」 著者 ドナ・ウィリアムズ .....	145
「我、自閉症に生まれて」 著者 テンプル・グラディン .....	149
「自閉症の才能開発」 自閉症と天才をつなぐ環 著者 テンプル・グラディン .....	153
「僕のアスペルガー症候群」 著者 ケネス・ホール .....	159
「ずっと「普通」になりたかった。」 著者 グニラ・ガーランド .....	160
「アスペルガー的人生」 著者：リアン・ホリデー・ウィリー .....	165
「私の障害、私の個性。」 著者 ウェンディ・ローソン .....	169
「変光星」 著者 森口奈緒美 .....	172
「平行線」 著者 森口奈緒美 .....	175
「自閉っ子、こういう風にできています！」 著書 ニキ・リンコ 藤家寛子 .....	178
「他の誰かになりたかった」 著者 藤家寛子 .....	183
「地球生まれの異星人」 著者 泉流星 .....	186
「ぼくとクマと自閉症の仲間たち」 著者 トーマス・A・マッキー .....	190
「自閉症の僕が飛び跳ねる理由」 著者 東田直樹 .....	193
「鮮やかな影とコウモリ」 著者 アクセル・ブラウンズ .....	194
「変わり者でいこう」 著者 ジョン・エルダー・ロビンソン .....	196
「目を見なさい！」 著者 ジョン・エルダー・ロビンソン .....	198
「天才が語る」 著者 ダニエル・タメット .....	199
「ぼくには数字が風景に見える」 著者 ダニエル・タメット .....	200
「アスペルガーの館」 著者 村上 由美 .....	205
「アスペルガーですが、妻で母で社長です。」 著者 アズ 直子 .....	208
「アスペルガーですが、ご理解とご協力をお願いいたします。」 著者 アズ 直子 .....	209
「続々 自閉っ子、こういう風にできてます！」 著者 ニキ・リンコ .....	210
「ぼく、アスペルガーかもしれない。」 著者 中田大地 .....	212
「自閉症感覚 かくれた能力を引き出す方法」 著者 テンプル・グランディン .....	214
2. アンケート内容（第4章） .....	218
3. アンケート内容（第5章） .....	220
4. アンケート内容（第6章） .....	222

### 1. 当事者手記（第3章）

当事者手記の解析をするにあたり、自閉症スペクトラム障害者が建築環境に対して困難と思うわれる文章をそのまま抽出している。また、主観的ではあるが、本研究をするにあたり、重要と思う箇所も抽出している。オレンジ色でマーキングしている箇所については、特に重要と感じた箇所である。

## 「自閉症だったわたしへ」 著者 ドナ・ウィリアムズ

P26

「私は、自分が望むあらゆるものに一体化できるようになった—たとえば壁紙やじゅうたんの模様、何度繰り返し響いてくる物音、自分のあごを叩いて出すうつろな音などに。」

P29

「私は何か好きになると、心が吸い寄せられるように魅了されて、そのまま物と一体になってしまいたくなる。」

P31

「わたしは店で売っていたユーカリ油の瓶を全て買い占めて、自分の部屋に撒いたことがある。…（省略）…私はその時何も感じたことなく、何も考えたくなくて、ただひたすらにユーカリ油の匂いがもたらしてくれる暖かな心のやすらぎを求めているのだった。」

P32

「物を通じてのコミュニケーションなら安心だった。」

P34

「施設に入れられてしまうという恐怖で反狂乱になり、全力で車で蹴って抵抗していたことを、私は今でもまざまざと思い出す。」

P36

「私は人からあまり近寄られるのも好きでなかった。触れられることは論外だ。」

P39（新しい家）

「ドアを開けても開けても、私の知らない部屋が次々と広がっていた。私はあせり、とまどった。私は何がどこにいるのか、両親ならどこにいるか、全部わかっている状態が好きなのだ。寝る前になると、私は、皆がどこにいるのか、そしてちゃんと眠っているのかを調べて歩いた。」

P40（空気中の細かい粒子）

「私の視力があまりにも良かったために見えてしまい、…（省略）…他の本物の「世界」の方が後退してしまっていたことらしい。」

P47（バレエのレッスン）

「手が伸びてくる。指導しようとする手、干渉しようとする手、手、手。…（省略）…音楽も雑音にしか聞こえない。私のまわりの空間も、私の心も、どんどん突き崩され犯されていく。」

P52

「リーナの家の匂いも好きだった。おまけに家の中にはきれいな物がたくさんあった。磨きこまれて光沢を放っている。縞目のあるチーク材の飾り棚。…（省略）…床はつややかで、絹のように光っている。…（省略）…その他の物も、リーナの家の物は何もかもがいい感じでさわりずにはいられなかった。私はカーテンにほおずりをし、飾り棚にほおずりをし、椅子のカバーにもガラス製のドアにもほおずりをした。」

P58

「私の部屋の中は、私だけの世界で、そこに侵入してくるのを嫌々ながらも何とか認めていたのは母に対してだけだった。」

P66（学校の教会）

「木製の重たい扉、磨き込まれた床、はるか高くまで続いているステンドグラスが好きだった。それらひとつひとつ匂いが好きだった。」

P81（7歳 新しい家）

「私には結局、屋根裏部屋が割り当てられた。さらに数週間後には、その部屋の窓になんと格子がつけられたのだ。」

P97

「『大事な私だけの世界』の安全を脅かしたりしたできごとというのは、むしろ他の人にとってはごく当たり前で何でもないように見えることばかりだった。」

P114（図鑑）

「収集され、分類されたものを見るのが大好き」

P116（電話ボックス）

「わたしの興味はいつの間にか物から人とのコミュニケーションへ移っていったのである。電話ボックスは、私一人だけの、居心地のいい教室になった。」

（街の案内所）「物からコミュニケーションへ、そしてさらに1対1の対応関係へと興味の幅を広げていったのだ。」

P119

「人の声のトーンが嫌でたまらないことがある。」

「私の五感が正常に働くのは、自分の世界に閉じこもって、他人のすべてをシャットアウトしている時だけのようだった。」

P120（耳）

「私の耳は平均よりよく聞こえるだけでなく、普通は動物にしか聞こえない周波数まで聞こえることができるのだとわかったのである。」

P129（パーティ）

「人のたくさんいる中ではどっぴきして真ん中に出て行くことはできずずっと隅の方にいた。」

P131

「年ごとに私は人とうまくコミュニケーションできなきことは、ますますはっきりしてくるようだった。というより、成長するにつれて、私を「気遣って」いろいろ言われている事が私自身にもよくわかるようになったのだった。」

P142

「この頃、私はものを感じるという能力さえ、失いつつあったのだ。」

「私は自分で自分を傷つけ始めた。「情緒障害の」人がやるのとまったく同じように。何でもいから自分の感覚をよみがえらせたかった。」

## P153（屋根裏部屋）

「壁紙の模様ばかり見つめて過ごすようになった。…（省略）…トイレには行かず大嫌いなどきつい紫色のカーペットで、してしまうのだ。」

## P156（新しい学校）

「私は階段の赤い手すりが好きだった。それをたどっていくと、赤いドアがたくさん並んだ広い廊下に出る。」

## P167

「他人とコミュニケーションしようという私の動機は、いつも自分が正気であることを証明したい、施設に閉じ込められないようにしたい。」

## P168

「外から入ってくる言葉や情報をそのまま受け入れることができなかった。…（省略）…1度だけでは、頭の中にばらばらになった言葉の断片しか入ってこず、言われた事をおかしなふうに取り違ったり、まったく意味のわからないままでいたりする。」

（ルール）「その場ごとに無数あるルールすべてに、ついていくことができない。」

## P174

「どうしても身につけられないこともあった。それは、ものの感じ方だ。」

「ロビンと自分の間に満足のいくスペースをとる事ばかりに気を取られてほとんど寝ることができなかったのだ。」

## P197（学校）

「終始一貫した一人の人格を保ち続けることができない場所だ。自分の行動は学科によって教室や校庭などの場所によって切れぎれにばらまかれてしまう」

（仕事場）「私はただひとつだけのイメージを与えられ、常にその役割どおりに動いてればいい」

## P198（物の整理整頓）

「自分が何よりも愛している。」

## P200（仕事）

「いきなり私に触れてきた。…（省略）…私の心のやすらぎと平和を奪い取ったのだ。」

## P203

「自分の持ち場に対して独占的な気持ちを抱き始めた。そのためもし誰かが少しでも物を動かしたままにしていくと、破裂した爆竹のような激しさと怒った。」

## P224

「私は引越しばかりしている。自分の居場所と呼べるところをずっと探しているのに私は見つからない。」

## P230

「外に出てゆくことすら怖くなり、広場恐怖症となっていた。ごく近くの家まで歩いて行こうとしても、すぐに体が震え出し、膝ががくがくしてへたりこんでしまう。」

「見慣れているはずの場所がまったく理解できない光景に変わり果てて、どうして自分がこんな

ところにいるのかさえわからなくなってくる。」

P239（精神科外来）

「どこにも目立つ色はなく、落ち着いた空気が流れていた。それは私が安心していられる環境だった。ちょうど、何でもない巨大な部屋の中にやはり何でもない小さな部屋がいくつもあって、それがさりげなく廊下で結ばれているとう感じである。…（省略）…絵はおだやかな色調で患者の気持ちを静めるためのもののようだった。」

「窓の下で繰り広げられている日中の喧騒を眺めているよりも、この絵を見ている方が好きだった。めまぐるしい街の様子を見ていると、自分が普通の人とは違うのだということが余計に胸に迫ってくるからだ。」

P249

「本当の自分を見せることができた。おそらく 2 人の間に電話があり、距離があったからこそできたことなのだろう。」

P252（店でおじさんに無視された。）

「私は激しいショックを受けた。…（省略）…店の中は、色と音の氾濫した収拾のつかない状態に変わり果てている。同僚たちをいくら探しても、あたり一面知らぬ顔ばかりだ。私にはもう自分がなぜそこにいるかもわからなかった。」

（完全なパニック状態）「いつも通っている診察室へどうやって行けばいいのかもわからなくなっていた。」

P255（診療室）

「いつもとは違う部屋に入った。慣れない光景に、私は一瞬面食らったが、メアリーと一緒に落ち着いた気持ちに戻った。」

P256

「私はいくつか、どうしても答えることのできない質問や、どうしても自分の感情のバランスを保てなくなってしまう質問がある。」

P260

「家と呼ばれるような場所は 1 度としてなかった気がする。…（省略）…世の中は私を置いてきぼりにしていた。最も露骨にそれを表わしていたのは、私の失業状態だ。」

P282

「カウンセリングルームに行くと、ただそこにいだけで心からほっとくつろぐ事ができた。」

P288（大学の教室）

「巨大な部屋、大きな壁、たくさんの人、まぶしい蛍光灯、教室に行くたびに蛍光灯を消して歩いた。蛍光灯がついているとなぜか眠くしてしまうのだ。」

P296

「人から触られるとそういった人との身体的な接触にはいつも自分の力ではどうにもならない。圧倒的に強烈な何かがひそんでいるように感じていた。」

P301（郊外の暮らし）

「郊外の暮らしは楽しかった。風の中にかすかな雨の匂いが混じっているのを感じたり、足元に土や草や枯葉の感触があったりすると私はそれだけでもうとても幸せな気持ちになる。」

P328

「私が自分の心をすっかり埋没させてしまうことのできる典型的な声だった。そうした声ならば私はどんなに話し続けられても自分の気持ちを乱されることはなく、従って先生を途中でシャットアウトしなければならないという事態にも陥ることがなかった。」

P352（体調が悪い時）

「建物を出てみるとまるで建物があつた場所が変わってしまったかのようだ。…(省略)…上下、左右、前後、何もかも。…(省略)…通りの名前ならすべて知っていたし、それまで道がわからなくなるなど一度もなかったのに、今はただ通りの表示板をたよりに運転してゆくしかない。」

P356（バイト）

「店の天井はたくさんの蛍光灯がびっしり埋まっていた。私の体調はまたもや悪化し、ひどい時には腕を上げる力さえ出ないほどになった。店内でサンバイザーを付けるようになった。おかげで、蛍光灯の光のために眠りに落ちてしまうことは、避けられるようになった。」

（参考）「食物アレルギーをいくつも抱え込んだ重度の患者」

P358

「蛍光灯の光をさえぎるようにしたとたん、部分的に良くなったところがあったという話をした。」

P417

「アパートの最上階にある、私だけの部屋。そしてやはり私だけの事務室のある仕事。」

P439（アンについて）

「バスの中は子供がごった返し、皆大声で話している。アンはまたもやヒステリー状態になった。」

P446

「自閉症の子どもは、視覚、聴覚、言語について、時に本当に認知障害があるかのようなふるまいをするが、それは外から入ってくる情報の多さに一主に、自分に向けられた人の感情の強さに一対応することができなくて、激しいストレスのために自分をシャットアウトしてしまうからだ。」

## 「自閉症だったわたしへ Ⅱ」 著者 ドナ・ウィリアムズ

P58

「わたしが好きだったのは、落ち着いていられるたんすの薄暗がりの中」

P59（教育実習）

「二人の監督職員は、…（省略）…自分たちの体、息、匂い、笑い、動き、騒音という爆弾を次々落としているとも知らないで。私は立ちすくみ、気分が悪くなった。」

P71（教育実習時の生徒）

「トイレにつながっているであろうドアまで、わたしを引っばっていった。わたしの体はガクガク震えた。そのドアが実際にどこにつながっているのか、まだ知らないため、見たことも、自分で入ったこともない部屋に連れて行かれそうになって、わたしは自分で自分のコントロールがきかなくなりそうになっていた。…（省略）…聴覚がどんどん鋭くなってくる。今やパニックの発作が「大波」を起こしながらわたしの意識の戸口までやって来て、乱暴に戸を叩いていた。」

P75

「私は、昔、うるさくて唐突で無意味なまわりの音が自分の耳に入ってこないように、歯ぎしりをしていた。」

（水泳の時間）

「まわりの人たちが、わたしの領域に侵入してくるのも、その動きに何の規則性もないのも、そもそも自分の体の近くに他人がいるのも、気になって仕方がない。」

P91

「部屋の内容を頭にいれることで気をまぎらわそうとした。窓、ブラインド、外の景色、向かいのビルは何階建てか、壁の表面の特徴と色、椅子の位置、床のしみや傷跡、テーブルの表面の感じ、そしてもちろんドアの場所」

P95 仕事

「もっと専門能力を活用する仕事もできるはずなのに、なぜ結局掃除部や店の売り子になってしまったのか」

P102（父のガールフレンド）

「彼女の声のピッチやイントネーションの激しさをやわらげるために、耳栓もしてみたが、それでもやはりわたしの神経を鋭く刺し、わたしはいつも、今にも爆発してしまいそうな感じでいた。」  
「私は車で並木道を走りながら、一本一本の木の中の一枚の葉をじっくり見つめることができる。葉の中の、葉脈の幅の違いまで見分けることができる。」

P103（感覚のキャパシティを超える時（運転中））

「実際、同じ道を何度もぐるぐる回ってしまうこともある。自分の任務はわかっているのだが、目的を忘れてしまうのだ。」

P106（家の中）



「家の中は散らかっていたから、何もかもきちんとしてしまったかった。物を並べ、分類し、一つのやり方に統一して整理していると、私の心は落ち着いた。」

P170（教育実習）

「教室にはひとつも窓がなく、音という音が壁に反響していた。前の授業の教室でも、蛍光灯の痛いほど真っ白な光で、気持ちが悪くなっていた。…（省略）…そうして今度は音の氾濫している教室だ。…（省略）…あきらかに私はおかしくなっている。…（省略）…担当の先生は、陽気でエネルギッシュな女性で、とても高いソプラノの声をしている。聞いたとたんに、思わず屋根を突き抜けて飛んでいってしまいそうになるソプラノ、神経にさわって頭が痛くなってくるようなソプラノ」

P210(マレク先生の家の台所)

「煌々と蛍光灯が輝き、壁は黄色。これまで経験したうちで最悪の組み合わせだ。入り口に立っただけでもう光があちこちにはね返り始める。わたしは緊張状態になると、視覚も含めて全ての感覚がはね上がり、興奮しやすくなってしまう。」

P245 会話

「会話は三つの部分からできていると説明してくれました。相手の話を聞く部分、自分も参加する部分、そして話題を変える部分。わたしは話題を変えることしかしていませんと言われました。」  
…（省略）…わたしは相手の言っていることについて、感情にかかわる部分をつかんでいないようだと言われたのです。」

P264（大学の国語の時間）

「わたしは一番後ろの、一番端の席にすわっていた。背中の中の壁があるので、比較的落ち着いた気持ちでいることができた。」

P276（絵の具）

「最後はとうとう白と黒だけの絵しか描かなくなった。それは世界に対するわたしの見方に似ていた。だがそれ以上、白黒の絵は安心な絵でもあった。白と黒だけなら、対象を表しても感情は表さない。色彩こそ感情を表すものだ。」

P283（教育実習の最初の授業）

「小さな子どもが口々に出す高い声に、とまどった。耳で追わなければならない方向があまりにまちまちで、次第にわたしは、子どもたちにことばの意味が聞こえなくなっていた。」

P288 感覚遮断の状態

「アパートに戻ると、わたしは感覚遮断の状態に陥った。名前もわからぬ感情がやって来て、理解不能の混乱の中に、わたしを置き去りにした。まわりのあらゆるものから意味が抜け落ち、わたしはただ、氾濫した色彩と模様と形だけに囲まれていた。耳が鳴り、音が痛いほど大きく聞こえ、目がまぶしい。」

P342

「わたしはたとえ体に何らかの感覚を覚えても、それが寒さなのか空腹なのか、恐怖なのかトイレに行きたいのかきちんと区別することができない。どれも皆、わたしにとってはどれも同じよ

うな感覚だからだ。それでたいてい、結局無視してしまう。」

P346（取材中）

「わたしの感情は激しい勢いで昇りつめ、それにつれて五感が苦痛なほどに研ぎ澄まされている。光がまぶしくなり、音がどんどん高く鋭くなってゆく。」

P353（教育実習）

「彼女が受け持っている教室も、整然とかたづけられており、…（省略）…気が散って何を見ているかわからなくなる心配はない。…（省略）…机も教室の両端にきちんと並べられて、動いたり作業をしたりするためのスペースが広々と取ってあった。これなら閉じ込められているような感じもしないし、自由な気持ちでいられる。」

P377（取材）

「質問は前もって送ってもらった。気落ちを集中できる、慣れ親しんだ自分だけの空間で紙に書かれた質問を見れば、不安になったり気が散ったり、混乱して変なことを口走ったりしなくてすむ。」

P383（取材）

「部屋の明かりが痛いほどまぶしい。アドレナリンが血管じゅうに駆けめぐり、音という音が、屋根さえ突き抜けていってしまったよう。何かを受けつけることがあまりに難しく、そのために五感があまりに鋭くなりすぎてしまった時に、耽りたくなる中毒のようなものだった。」

「出版社の人はそれをわかってくれていた。私は自分の中に起きる変化の仕組みを説明し、まわりの環境に慣れてくれれば、五感もまた普通に働くようになるし、自分が何を、なぜしているかということも、充分理解できるようになり、感じるができるようになるからと、たのんだ。」

P385（取材）

「公園で話をするのはどうだろうと言ってくれた。戸外なら光や音が壁に反響することもない。話し合いをますます難しくされる要素が、なくなるわけだ。」

（インド料理のテイクアウトの家）

「色とりどりの光と、シャンデリアが放っているまぶしい輝きの虹の間を歩いているうちに、私のヒューズは、ついに飛んだ。目の前のものから、ことごとく意味が消えてしまった。自分の隣にあるかたまりが何なのかわからない。それはつい数秒前まではわたしの出版社の人だったのだ。」

P405

「わたしたちは、どことも知れないところを歩き続けた。頭上の蛍光灯が目射するようにまぶしく、キャシーの声はとても甲高くて私は目は細め続けた。」

P407（ジム）

「ジムもわたしも、視覚と聴覚に関して、刺激が強すぎると感覚が遮断されてしまうという問題を抱えていた。ジムも、その問題が起こると見ているもののほとんどの意味がわからなくなるといふ。だが、たとえまわりのものの意味がわからなくなっても、車線を守り、危険を避けて、車を運転することができるのだ。」

P410

「体に触れることに関してジムとわたしと同じように感じていた。キャシーも似たようなものだったが、ジムや私ほどではなかった。」

P416

「自分の言いたいことを説明するのに、物や図表を使うところ、さわったりなぞったりするところ、耳を澄ますのと同じように目を凝らすところ、目を凝らすのと同じように手を使って確かめるところなどが、目や耳の不自由な子どもたちのやり方と似ているというのだ。」

P422 オリヴィエ

「時々音が大きくなる。」

「他の人がどう感じているか、おれには全然わからない。」

「時々急に近づいてくるように見える。急にまぶしくなることもある。」

（人との関係や接触）「近すぎて痛いような感じになってくる。」

P426

「わたしたちはどちらも一度にせいぜい、二つか三つの出来事なりの流れをつかむことしかできない。」

## 「我、自閉症に生まれて」 著者 テンプル・グラディン

P31

「音に対してきわめて敏感であった。…（省略）…フェリーに乗らねばならなかった。この旅の中ではそれが嫌いだった。霧笛が鳴ると、私の頭はくらくらして拷問にかけられているような気がした。耳を両手で覆っていても、その音は耳をつんざき、あまりのことに、デッキにうつ状して叫び声をあげた。」

P32

（参考）「自閉症児は大きな音を無視する一方で、セロファン紙のパリパリという音には、爆発的反応を起こす。刺激に対するこの過剰、もしくは低反応は、進入してくる感覚刺激を統合したり、どの刺激に注意を払うべきかに関する、自閉症児の判断不能に原因があるのではないだろうか。」

「誕生パーティでは、私とっても拷問にも等しかった。ノイズ・メーカーが突然ポンポン鳴ってかもし出す混乱が、私を心臓が飛び出すほどびっくりさせた。」

P33

（参考）「自閉症児が同時刺激に対処したり、視覚や聴覚と複合した刺激のひとつだけに、反応を起こしたりすることに不得意」

「成人した現在でも、私は騒がしい空港で待っている間、環境音をシャット・アウトして読書にふけることができるが、空港の騒音を押しつけて電話で話をするのは不可能に近い。」

（参考）「外部の刺激を押しつけるために、くるくる回しのような自己刺激か、自傷的になるか、自分自身の世界に逃避するのか、選択を強いられる。」

P34

「現在でも、車の不燃焼音のように突然の大きな音は、私を飛び上がらせんばかりに驚かせるし、パニック感情に圧倒されそうになる。モーターバイクのような大きい金属音は今でも私に苦痛をもたらす。」

「子供の頃は、「人混み」がしばしば私の感覚を刺激しすぎた。普通の生活の中でのスケジュールの変化や、予期しない出来事は私を錯乱に陥れた。感謝祭やクリスマスはもっとひどかった。」

P38

「彼女（小学校の先生）は強い香水をつけていて、近づくたびに私に吐き気を催させた。」

P40

「大人になった現在でも、コンサートで聴衆が音楽に合わせて手をたたいている時、私は隣席の人についていくしかない。実は自分ひとりでなら、まあまあ、リズムに合わせることができるのだが、私のリズムカルな動きを人や音楽と合わせるのは至難な技である。」

（参考）「彼等（自閉症者）にとって、二つの運動機能を同時に操作することはほとんど不可能なことなのだ。あるリサーチは、自閉症者は体を動かす時、左右の移行に遅れがあることを示唆している。」

「リズムを操作できないことは、学校で作った私の詩にも明らかである。5年生の時に課題で書いた詩はスペルに間違いが多く、韻も踏んでいなかった。

P41

「自閉症児にタッチングの快感を教えることと、海底に飲み込まれるような恐怖でパニック状態を引き起こさせる状態との差は紙一重である。」

「10歳の時の私は、エアーズのチェック・リストで触覚防衛度は15点中9点だった。」

「純毛の衣服は、現在でも私は我慢できない。タートルネックのシャツから受けるフィット感覚は好きだ。ナイト・ガウンは脚と脚が触れ合う感触のために好きになれない。大人になった今でも、緑内障検査のために、じっと座っていることや、医者に耳垢を掃除させるのも苦手である。」

P77（中学時代）

「孤独感が私を包み込む。口が渇き、生徒で混乱している廊下の騒音に思い出して圧倒されたり、残酷だった級友たちから仲間外れにされたことや、教師たちの拒否的な態度などを、思い出したくないために、自分の中に閉じこもりたいような欲求に襲われる。」

P78（中学時代）

「人の行き交いや、騒がしい集団に圧倒され、数学やフランス語のような科目があまりうまくできなかった。なぜなら、こうした科目は視覚を通して学べるようなものではなかったからである。」

P95

「「こだわり」は悪化していった。…（省略）…環境変化のために中枢神経発作を起こすようになっていた。大多数の自閉症児がそうであるように、私には同じ環境の維持が必要だった。なじんだ家庭環境から寄宿舎制学校への変化が私を混乱させた。」

「思春期に経験するホルモンの変化が、私の神経発作をより悪化させた。生理が始まると同時に大変な勢いでパニック発作が起きた。この変化による影響が錯乱状態のようになり、私には竜巻に飛ばされているような気がした。めまいが私を翻弄し、私の衝動的行動はより目につくようになり、他の生徒たちとうまくやっていくことが、とても難しくなった。」

P96

「電話のベルが鳴ったり、郵便を調べたりする時、私は「舞台恐怖」の神経発作を起こしたものだ。」

P97

「7歳から16歳まで間、蟻虫による発作を経験した。…（省略）…多くの人にとってささいな普通のかゆさが、私にとってはまるで強盗に追いかけているような反応を起こさせた。」

「もしも、私が子供の頃、もっと身体の接触としみとおるような触圧刺激を受けていたら、思春期に入ってから、私の超過敏性は減じていたであろう。」

P99（ローター・ライド）

「私は初めて自分自身に対してリラックスできたのである。何度も何度も樽に乗って、はじめは自分の感覚が受ける過剰な刺激を味わい、そしてしだいにパニック状態になりやすい私の神経組織を穏やかにゆだねていった。」

(参考)「多動児を週に2回、回転椅子に乗せて回転させ、前庭器を刺激すると、多動が減少するという。」

P139

(参考)「子猿の研究でも、判明しているように、もし子猿が十分な接触快感を受けていないと、成長後、情愛を受け入れる能力に限界を来す。」

P140

「子供時代の快適な触覚刺激不足のために引き起こされた、アブノーマルな生化学物質が締めつけ機を定期的に使うことで、幾らか変化したのではないかと私は推理している。」

P146

「幼かった頃、私は痛みを招く刺激を少し好んだことを覚えた。…(省略)…感覚を剥奪された人間も動物も感覚刺激に対する許容限界能力が低くなった結果、その神経組織は極端に敏感になる。」

P157

「私が最も恐れたのは、外出先で激しい神経発作を起こすことであつた。何かにこだわると、私の神経組織の興奮度は下がったものだった。」

P178

「触覚刺激は全ての子供に安定感を与えるばかりでなく、自閉症の子供たちにとっては基本的に必要なものである。」

P181

「私の知的活動は完全に視覚的なので、図面を引くような視空間的作業は易しい。私は鋼鉄とコンクリートの家畜施設をデザインすることはできるが、電話番号を記憶したり暗算することは困難を覚える。…(省略)…感情を刺激されるか、形を成すかしなければ、聴覚から入るものは少しも覚えられない。」

P182

「自分の手で動きをしてみなければ、左右、右回り、反対周りなどに混乱するのである。」

P199

「安心し、整頓された、安全な環境を維持すること。自閉症児は日常的な多くの変化があると、もう機能できない。毎日順序立ったことをすること。」

「音や言葉が急行貨物列車のように私の脳を揺さぶった。大きな集会場での音や混乱は私の全感覚を圧倒した。」

P244

「私が音と触覚に大変敏感である一方、ダーナは目と耳が一举に縛り上げられたような感覚に襲われるのだという。彼女が興奮しているときは、どんな刺激も意味をなさない。彼女は感覚刺激に対して、それぞれ別々に対応することしかできないのである。人の話に集中しているときには、飛び掛ってくる猫の姿は見えない。猫に気を取られているときは、聴覚は閉ざされている。彼女は自分の身体の領域を見極める(空間認知)に問題がある。」

## P263

「グラディンは自分の触覚防衛を克服するために「締め付け機」を考案している。グラディンは現在でも違う衣類になじむのに1週間くらいかかると告白している。」

「「目で考える」彼女のもう一つの感覚障害は音のスクリーニングに困難を覚えている点にある。」  
(例の男児)「騒音の高い教室では耳たぶがはれあがるほどの自傷癖を見せたが、静かなセラピー室では比較的落ち着いていた。」

## 「自閉症の才能開発」 自閉症と天才をつなぐ環 著者 テンプル・グラディン

P13

（参考）「認知心理学専門家によれば、自閉症者は「論理的考え方」に欠け、他人の明らかな認識や考えや気持ちをくめないのだという。」。

P20

「絵で考えるのが私のやり方である。言葉は私にとって第二言語のようなものなので、私は話し言葉や文字を、音声付きのカラー映画に翻訳して、ビデオを見るように、その内容を頭の中で追っていく。」

（参考）「多くの自閉症者が話し言葉に事欠けている一方で、空間視覚認知にとりわけ優れた能力を持っていることが挙げられる。」

P34

（参考）「自閉症児はしばしば言葉を誤用し、その誤用には納得できる理論的根拠がある場合と、ない場合がある。」

P37

「高校から大学へ進むとき、とても大変な挑戦が待っていた。自閉症者は変化に弱い。高校を去るという大きな変化に対応するにあたって、私には人生の転機を実感するための訓練方法が必要になったのだ。」

P43

（参考）「重度の自閉症者テッド・ハートは一般化する能力や、行動の柔軟性にまったく欠けていた。父親のチャールズがいうには、テッドは乾燥機が壊れている時のことだが、濡れた洗濯物をそのままクローゼットに入れてしまった。…（省略）…視覚による記憶を変更したり、調整したりする能力の欠如が一部の原因ではないかと思う。」

P47

（参考）「自閉症者には皮膚感覚にトラブルがあり、自分が座っている椅子や、持っているものの端（境界）を触覚できない。それは腕や脚を失った人に、失った部分の感覚が残っている状態に似ている。」

P51（省略）

「母は小学校の先生たちに、私がかんしゃくを起こしたら、怒ったり興奮したりしないほうがいちばんよいのだと伝えた。かんしゃくを起こさせないためには、私が疲れないうちに騒音の多い場所から連れ出すのが最良の方法であるということを母は知っていた。」

P52

「騒音に耐えられなくなると、私はロッキング（身体をリズムに前後に揺る行為）やスピニング（くるくる回る行為）に逃げ込んだ。ロッキングは私の神経を高ぶるのを押さえてくれた。」



P62 (ダーナ「自閉症だったわたし」)

「1回に1つの感覚しか使えないことを説明している。」

P64

「重度の感覚錯綜と混合問題を持った幼児に対しては、混乱ともしかすると苦痛さえももたらすであろう。…(省略)…触覚が彼らの一番確かな感覚なので、教師がそれを生かしてやるともっともよく学習できる。…(省略)…プラスチックの文字形は、文字の触覚を通して学ぶのに有効である。注意を奪うような風景や音から保護されればされるほど、彼等の未熟な神経組織は話し言葉を正確に認識できるようになる。彼等の聞き取りを助けるために、教師は過度の視覚刺激から遠ざけてやらなければならない。この子供たちは蛍光灯や、鮮やかすぎる色の壁は避けて、静かな、少し明かりを落とした部屋でなら、もっとよく聞き取りができるようだ。ときには教師がささやいたり、低く歌ったりするほうが、彼らの聴覚を高めることもある。」

P70

(参考)「ノンヴァーバルの自閉症者の世界は混乱し、無秩序である。…(省略)…自分の身体と周辺の環境は自覚していないし、見るもの聞くもの触るものがすべて絡まり合っている。」

(参考)「思春期は問題を悪化させる時期である。」

「思春期に入ってから、何の前触れもなく叫んだり、かんしゃくを起こすようになった状態を説明している。」

P76

「触られる事に我慢できないのに、多くの自閉症児は圧迫刺激に飢えている。彼等は触られるよりも、自ら触る方を好む。」

P79

「自閉症者の触覚はとても敏感すぎて、困ることがあるが彼らにとっては、触覚が事象を理解するためのもっとも優れる器官になることがある。」

「英国のテレーズ・ジョリフェという自閉症女性は、身近なものを理解するのに、手で触る手法を好んだ。視覚・聴覚情報処理能力が混乱しているので、触覚でだいたい環境理解ができたのである。彼女はテーブルをセットするのに触覚を使った。また誰かが彼女の手をとって、彼女の足や靴を念入りに触らせるまで、靴を左右正しく履くことができなかった。触らなければ、左右の靴の形を認識できなかったのである。見ていても触ることが必要だった。彼女の方法は盲人が成人してから視力を得た後の行動に似ている。オリバアー・サックス博士はその著書「To See and Not To See」の中で後天的に視力を得た男性が「見る」ためにまず「触る」様子を紹介している。家のように大きくて全体を触れないものは、家のミニチュアを触ることで本物を「見る」ことに代えていた。」

「自閉症者は字を触らせて「読み」を教えることもできる。テレーズ・ジェリフェはそうやって「読む」力をつけたのだという。」

「サンド・ペーパーの字を触らせて読むことを教えたことを述べている。」

「自閉症児が物を触りたがったり臭いをかぎたがったりする。ある者は次々に物をたたいたりす

る。彼らは盲人が杖で確かめるように、身近にある物と、彼ら自身との境界を知るために、こうした行為を見せるのであろう。視力には問題がないのだが、視覚から入ってくる情報処理がうまくいかないのである。」

「私はいつも自分の身体と周囲との境界線を自覚できていたが、他の重度の自閉症者の中には、その能力のない者がいる。彼等は自分の足を見つめてからでなければ、自分の位置が分からない。」  
「若い自閉症のジム・シンクレアーは、自分の身体がどこにあるのか分からないという。」

P80

「極端に敏感な肌も大きな問題がある。…（省略）…私の頭皮は洗髪の時本当に痛かった。指先が針のように私の頭皮を刺した。がさがさするペティコースは、むきだしの神経をこするサンドペーパーのようだった。」

「皮膚刺激が引き起こす自閉症児のかんしゃくを避けるために、柔らかい素材の下着類を選んだほうがよい。」

P82（幼児期）

「私にとって大きな音は、まったく歯医者ドリルが神経に突き刺さるような感じがして、実際に痛みを引き起こした。風船の破裂音は死ぬほど怖かった。」

（大学時代）

「ルームメイトが使っていたヘアー・ドライヤーの音はジェット機がそばを飛び立っていくように響いた。自閉症児にとって耐え難い音はキーンという電気ドリルや、ミキサー、のこぎり、掃除機などの音である。体育館やバスルームの反響音も耐え難い。…（省略）…私にとって苦痛な音が、ほかの自閉症児には快感をもたらすこともある。」

P83

「自閉症児はよく聴覚障害児のような振る舞いを見せる。」

「私は、今でもすぐ音を遮られて、考えていたことを忘れることがある。私の講演中、呼び出しのアナウンスがあると、そちらの方にすっかり気をとられて、自分がそれまでに何を話したか忘れてしまう。」

「自閉症者にとって、視覚と聴覚の二つをすばやく切り替える作業は難しいと報じている。」

「私の耳はすべての音をそのまま拾い上げるマイクروفोनみたいなものだから、二人の人が同時にしゃべっていると、片方の声を意識外に押し出し、もう一人の声に耳を傾けるということが難しい。私は環境音を締め出すことができないので、喧騒な場所では、人の話が理解できない。子供の頃は、騒音と人声が混じっている場所では、よくかんしゃくを起こした。」

P84

「もしも、30人の児童たちがいくつもの違った課題を同時に行うオープンクラスのような環境だったら、私は不協和音の渦の中で溺死していたであろう。」

P85

「私は、どちらかと言えば、文章の中ほどにある単語をたった一つか二つしか識別できなかったのである。」

## P87 (参考)

「私の聴覚問題は、重度自閉症者のそれに比べれば、大変軽い方だと思う。彼等の多くは言語の理解能力がほとんどない。自閉症者によって、あまりにも鋭敏な聴覚を持っているため、日常の騒音さえ耐えられない。雨音が銃声のように響いて、とても我慢できない。また、自分の身体の血液のサーッという音や学校全体の音が耳につくものもある。」

「ある自閉症女性は耳に栓を詰めたうえ、工業用の防音耳カヴァーを着けても、赤ん坊の泣き声に我慢できなかったという。…(省略)…こうした症状は、事故で脳幹にダメージを受け、わずかな音や光を我慢できない人の症状に似ている。」

(自閉症青年ダレン・ホワイト)

「僕の耳はおかしなことに周りの音量を大きくしたり、小さくしたりするんだ。僕にはかのヤツが話しかけると、ほとんど聞こえなかったりするかと思えば、大砲のように響くこともあるのさ」と語っている。」

「私の耳の中では、時には自分の鼓動や、テレビのテスト音のような電子音が響くことがある。」

## P88

「自閉症児の中には話し言葉に反応せず、言われたことを理解するために、相手のジェスチャーや部屋の中の品物からヒントを得るものがある。」

## P90

「深刻な視覚情報処理トラブルを持った人にとって、視覚はもっとも頼りにならない感覚になるであろう。ノンヴァーバルな自閉症者の中には、視覚刺激の選択にトラブルがあるために、知らない場所でまるで盲人のような行動を取ることがある。何も映っていないテレビ画像のように、辺りの風景が雪のように真っ白に見えてしまうのである。」

「正常な視力を持っている何人かの自閉症者が、立体感がつかめなくて、階段を下りるのに苦労すると私に語ったことがある。」

「子供の頃、私がひかれていたものに、明るい色や風や飛行機のモデルのように動く物があつた。縞模様や蛍光色のシャツを好み、スーパーマーケットのドアが開いたり閉じたりするのを見るのが好きだった。」

## P92

「蛍光灯は多くの自閉症者に深刻な問題を投げかけている。なぜなら彼らには蛍光灯のチカチカする光波は全部見えているからである。家庭電気製品は毎秒 60 回もついたり消えたりしていて、彼等にはそれが全部見えていたりする。」

「ドナ・ウィリアムズにとって、蛍光灯の教室は大きな問題があつた。蛍光灯があらゆる物に反射して、教室全体がアニメ漫画のように見えた。黄色い壁のキッチンの蛍光灯は目をくらませた。物が反射の中に消え、それが何だったか思いだせない状況も起きた。」

「自閉症者によっては、物の形がゆがんで見えるので、末梢視力を使いたがるようだ。横目で見ると、物を正確につかめるであろう。ある自閉症者は、横目で見るとよく見えるし、真っ直ぐ見ようとすると名にも見えなくなるのだと、説明している。」

P94

「重度の感覚処理欠陥を持っている人は、視覚・聴覚その他の感覚が混乱していて、特に疲れていたり気持ちが乱れていしているときは特にひどくなる。」

(自閉症者にインタビュー)「聞く事と見ることを同時にするのが難しいもだと言っている。」

(ダーナ・ウィリアムズ)「聞く事と見ることを同時にできないのだ。話に耳を傾けている時、目には何も入ってこないのである。」

P95

「自閉症者にとって現実とは、出来事や人や場所や音や景色がなだれのように行き交う状態なのだ。そこには、明瞭な境界線も、秩序も事物の意味もない。私の人生のほとんどは、全てのことに共通しているパターンを探索することに費やされた。規則的に時間やルートや日課を決めることが、耐えられないほど混沌とした生活に秩序を持ち込む助けとなった。」

(ジム・シンクレアー)「視覚がもっとも弱いのだが、電話のベルが鳴ると、それが何なのか思い出せなくて立ち止まることもあるという。」

P96

「自閉症の幻覚は幻覚と誤解されやすいが、自閉症者はそのことをちゃんと自覚している。」

P97

「ドナは着色メガネで多いに助けられている。この眼鏡は苛つかせる波長の色を和らげ、コントラストの強い色を受けさせてくれる。この眼鏡はばらばらに見えていた世界に終止符を打ってくれた。」

「トム・マッキンは、ダーナよりも軽い視覚処理問題を持っているが、紫がかった茶色の眼鏡をかけることで、コントラストの際だった視野の揺れが止まった。」

「別の軽い視覚処理問題を持った女性も赤紫色の眼鏡でとても助かっている。」

「多くの自閉症者は、一方にイメージがばらばらに見えるものから、もう一方のわずかな異常まで、視覚や聴覚処理問題に幅があると思われる。」

P130

「インターネットやワールド・ワイド・ネットワークは、利用者たちにとって素晴らしいことなのだ。自閉症者たちの問題である、視線を避けることや特異な行為は、インターネットでは見えないし、タイプで打ったメッセージは、自閉症者の社会生活をもっと進展させる最高のものになるであろう。」

「自閉症者には社会生活を手引きしてくれるメンターが必要である。多くの自閉症者に、私たちがどんな世間の人たちと違った考え方をする人間かということを説明することで、私は彼等の助けになってきた。」

P138

「大学は出たけれども仕事にありつけないたくさんの自閉症者に出会ってきた。彼らは学校という構成された環境で努力したが、就職できないのである。」

P139

「自閉症者はいろいろな分野で腕をみがくことができるのだ。—コンピューター・プログラム、製図、広告デザイン、漫画、車修理工、小さなエンジンの修理技術など。だが彼らは自分を売り込むのにとっても助けが必要なのだ。」

P192

「ハンス・アスペルガーも、自閉症者は特定の場所に執着し、非自閉症者よりもホームシックから回復するのに時間がかかることを報告している。」

P197

「私は今日でも、夜中に口笛を聞くと心臓の鼓動が速くなる。高い調子の音は最悪だ。」

P199

「自閉症児は家具にぶら下がっている糸、しわのよったマット、本棚にきちんと並べられていない本など、どんな変事も好まない。時にはじ部でその本を並べてしまうこともあれば、並べられていない状態を怖がることもある。」

P212

「1つの店でキャンディーを買う手順は覚えても、別の店でそれを応用することが難しい。」

P213

「動物はきっと映像や、においや、明かりや音のパターンの記憶で考えるのだと思う。実のところ、私の思考パターンは言語で考える人間たちのそれよりも、動物の思考パターンに似ている。」

P216

「自閉症者にもこうした過敏な感覚がある。彼らには三つ隣の教室の話が聞こえ、授業に集中できなくなったりする。ある自閉症者たちには、動物の鋭い感覚に類似した感覚があるのを、私はしばしば見てきた。」

「僕のアスペルガー症候群」 著者ケネス・ホール

P20

「学校の物音がいやだったけど、どの音がいやだったのか、はっきりとはわからない。」

「校庭ではいつも、すみっこの静かな場所をさがそうとした。教室に入ると、できるだけすみっこの静かな場所をさがして、何もしなかった。」

P60

「ぼくのふつうじゃないところは、ひとが話しかけてくれると、しゃべっている言葉が文章になって見えるところ。」

P73

「ASだとわかってから、みんなが前より上手にぼくに対応してくれる。」

P95

「ASについて言われていることで、ぜんぜん正しくないこともいくつかある。ちゃんとすること、リラックスすることなんかを助けてもらえば、自閉症の人たちは、いろんなことが、ほんとうにうまくできるはずだ

「ずっと「普通」になりたかった。」 著者 グニラ・ガーランド

P22

「私は、ほかの人達が自分と何か関係があるとは考えていなかった。特に両親は自分と無関係なのかと思っていた。」

P23

「言葉で説明を聞いても、頭の中で絵にならなければ、どこかへ飛んでしまう。あるいは、単に言葉としてだけ意識に残り、「構造の面白さ」や「語感」を味わうだけで終わってしまう。…（省略）…絵が浮かばない限り、意味にはならないのだ。」

P25

「視覚イメージが勝っていた私は、できごとは何でも目に見える情景と結びつけた。私の中では、すべては映像になったし、五感のうちで一番信用できるのは視覚だった。」

P27

「私はときおり、遠近感を失ってしまうことがあった。こちらに近づいてくる物のスピードが速かったり、こちらが予測していなかったりすると、とてつもなく巨大に見えてしまう。」

P29

「視覚イメージが直接に言葉と結びつくのは、車の中で単調な歌をつむぎ出しているときだけだった。」

P30

「音量は相当あるのに、聞こえない音もあった。…（省略）…ある日は聞こえて、次の日は聞こえない、という現象が起こる。ところがささやき声だけはいつでも楽に聞こえる。ある声は聞こえるのに、別の声は聞こえない。ところが、ささやき声は、いつでもどんな遠くからでもまっすぐに頭に飛びこんでくる。」

P45

「緑、黄色、赤、止まれ。進め、はっきりした信号。はっきりしたメッセージ。私は信号機が大好きだった。信号機には私の心を鎮めてくれる力がある。」

P64

「一人ではしごを降りるなんて無理だった。自分の腕や脚がどこにあるかという感覚もないのに、どうしてはしごなど降りることができるだろう？…（省略）…私はもたもた足先で横木を探しはじめたが、たちまち落ちてしまった。」

P67（保育園）

「玄関に入ると、ものすごい騒音、動き、それにたくさんの子供たちがにわか雨のように降りそそぎ、一瞬のうちに五感が圧倒されてしまった。」

P70

「私の視覚は、大切なものを自動的により分けてくれるということがなかった。何もかもが無差別に、鮮明かつ克明に見えていた。」



P71

「平面的な視覚の影響はもう一つあった。私は「下」とか「向こう側」という概念がわからなかったのである。いくつかの特定の物に関しては、何か別な物の下へ向こう側に入ってしまうこともあるとちゃんと理解していた。入ってしまう現場を見たことがあるからである。一度でも見れば、理解できた。ところが、その理解は、その時見た物にしか通用しなかった。

P77（保育園）

「子供たちの騒がしきは苦痛。頭から迫り出すことができなかった。全員の話している事がいっぺんに聞こえ、全員のしていることがいっぺんに見える。恐ろしいし、すっかり消耗してしまう。」

P79

私の視覚は非常に鋭かったが、色も形も大きさもよく似たものがたくさん並んでいると、みんなくっつき合ってしまい、見分けられなくなることがあった。もしかしたらそれは、絵に描かれていた生き物達が私にとって何の意味も持たなかったせいかもしれない。

…（省略）…絵に描かれているかたつむりを見ても何の連想とも結びつかない。

P80

「私の目は暗さに順応することができなで、いつまでたっても、何も見えるようにはならない。目はなくなったも同然で、自分が物置のどの辺にいたのかもわからなくなる身体まで失われてしまった。上とか下とかいう概念ももはや存在しない。どれが自分でどれが部屋なのか、区別する感覚もない。」

P83（ジャングルジム）

「私はこれが大好きで、いつも登りたいと思っていた。でも、それは無理なことだった。他の子どもたちがたくさんいるため、混乱するし、騒がしいしで、登ることに集中できないからである。途中まで登ったところで、にわかに方向感覚もバランス感覚も失ってしまうようなことがあっては、危なくてしかたがない。」

P85

「私の中では、ピアは保育園という場所と結びついていて、まさかピアに両親がいるなんて、ピアに家があるなんて、想像したこともなかった。」

「私は、犬がひどく怖かった。…（省略）…急に吠えられたり、じゃれつかれたりしようものなら、感覚器官がおかしくなって、知覚がすっかり歪んでしまう。犬は本当に象くらいの大きさと解釈されるし、周囲にあったはずの物が残らず溶けて、空中を漂い出すように思えるのだった。」

P101（学校の教室）

「学校の中では、授業中の教室が一番安らげる場所ではあったが、それでも先生の話聞き取るのは大変だった。」

「後ろの席が一番好きだった。…（省略）…私の耳には、先生がぺらぺらしゃべる声が背景となって、その上雑多な音が重なってくる。紙をめくる乾いた音、椅子のきしむ音、誰かの咳。全てが聞こえてくる。…（省略）…私には、この雑多な音を締め出して、先生の手前を持つてくることができない。」



P103

「私はどうしても学校の中で道順を覚えることができなかった。何もかもが同じに見えたし、自分の教室が何階にあるのかさえわからない。だからしょっちゅう迷子になる。」

「先生が親切に帰りかたを覚えてくれることもあったが、でもそれは長くて、何段階もの説明で、私には飲み込めなかった。「上」だとか「向かい側」とかいった概念は知っていたが、個々の場面でそれらの概念が意味を持つためには、単語は画像と結びつかなければならなかった。」

P110

「私はシャワーを浴びることができなかった。水滴が皮膚を伝う感触に耐えられないからである。…（省略）…8歳の時から、櫛やブラシに過敏になり、髪をひっぱられる痛みには耐えられないようになったのである。」

P121 （マット運動）

「私たちはマット運動を習ったのだが、前転ができない生徒は私一人だった。四つん這いになって頭を両手の間に入れると、それだけでもう、空間の感覚も、方向の感覚も身体感覚もすべてがいきなり消えてしまう。…（省略）…とうとう思い切って転がることができたものの、それはまさに身の毛もよだつ経験だった。まっすぐ、真空の宇宙空間へと放り出され、私の感覚器官は動きについていくことができなかった。」

P123 図工の時間

「低くこもった音、ものがきしむ高音、人の大声、そんな音が私の邪魔をしてしまう。…（省略）…工作機械までが私の生活に割り込んできた。…（省略）…私は機械が動き出すたびに両手で耳をふさぐのだが、それは毎回といていいほど遅すぎた。身体内部が痛みだし、上下左右の感覚も、自分が存在するという感覚も完全に失われてしまう。」

P127

「私は一般化することが苦手だった。ある場面で経験したことを別の場面に応用することができなかった。ところが今度は、覚えた法則は過剰なまでに一般化するようになった。」

P129（ジュニアスクール）

「トイレの帰りに教室を見つけるのも大変だった。そのころは、休憩時間に、一階にある木工教室の外のトイレに行っていたので、なぜそんな所まで行くのかとさんざん責められていた。一階まで行っていたのは、そのトイレが階段のすぐ脇にあり、迷子になりにくかったからだ。でもそんな事は誰にも説明できなかった。」

「ミドルスクールに上がってからは教室を見つけるのは簡単になった。教室は同じキャンパスの中の別の建物に移り、私のクラスは最上階のつきあたりだったからである。同じ階には、一般の教室は他に一つもなかった。木工教室と音楽教室があるだけで、どちらもドアのデザインが全然違っていた。」

P130

「トイレのことで苦労した理由はもう1つあった。私はトイレに行かなければいけないというのを自動的に感じる事ができないため、いつ行くべきか、常に頭で計算しなくてはならなかった。」

P136

「私に必要なのは、「学校の中で迷子にならない方法、女子トイレを見分ける方法、遊ぶ時には何をしたらいいのか、私の身体の機能はどうなっているのか」」

P144

「私は人の言ったことをそのまま文字通りに解釈するので、ときどきトラブルの原因になった。」

P152

まずは、言葉で洗濯機はどんな風に働くものなのか、中では何が起きているのかをおおまかに説明する。次に、仕事の手順を紙にでも書いて、それを見ながら、正しいスイッチを（できれば何回も）自分で押させてくれる。そうすれば覚えられる。」

P159

「道順を教えてもらっても、たいていは役に立たなかった。「あの廊下の左側で、ドアに何番って書いてあるから」と言われて私には役に立たなかった。左と右の区別もよくわからなかったし、廊下はどれも似ていて、…（省略）…ドアの右側についているという小さな番号だってどれも互いにそっくりだった。」

P190

「自分の身体の各部位がどうつながっているのか知覚できていないし、動く時には身体をどう使えばいいかも理解していない。それがわからないのに無理してやみくもに動いたのでは、怪我をしてしまうだろう。」

P203（食料品店で働いていた時）

「牛乳やジュースのケースは重いし、食品を段ボール箱から出すときには、カッターナイフで箱を開けなくてはならない。不器用な私は、しょっちゅう手を切ってばかりいた。店の仕事で楽しいことといえば、商品を整頓してきれいに棚に並べるという作業だけだった。」

P205（託児所で正職員）

「託児所ではいつも騒がしいし、大勢の人が動き回っているので、私は混乱して、疲れてしまう。子どもたちと接するのは大好きなのに、その場所にいるというだけで、すっかり消耗してしまうのだ。」

P206

「アクセサリーの類に触れることができない。」

P212

「環境の変化なんか大嫌い。」

P220

「信号のない場所で道路を横断するには、毎回大変な集中力が必要だった。よほど、真剣になれば、車との距離も、こちらへ向かってくるスピードも計算できない。だから、ずっと遠くまで 1 台も車が見えなくなるまで、いつまでも立っているしかない。運が良ければ、誰かが来て先に渡ってくれる。そうすれば、その人の判断力をあてにする事ができる。道路を渡れないのが障害だなんて考えてもいなかった。」

## P228

「相手が一人なら会話をする事ができた。そして、とても元気な時なら、周囲に人がいても、余分の音をより分けるくらいの余裕があった。でも、それ以上複雑な事となると、もう無理だった。会話をしながら動くとなると限界を超えてしまう。私には歩きながら話すことができない。なぜなら私は自動的に歩くことができず、歩くためには頭で考えなくてはならないのだから。」

## P235

「託児所のように、混沌とした環境では、感覚刺激をより分けて解釈するのは大変になり、ひどくエネルギーを消耗してしまう。」

「託児所の仕事では役に立つ。…（省略）…どんな物音でも聞き逃さないの、けんかが始まれば、すぐに仲裁できるし、誰かが今にも転びそうだというのもわかる。隣の部屋のできごとまでわかった。全方向に目がついていて、死角がないのと同じだった。」

## P237

「私は食料品や資材の在庫を確認し、整頓したり、時間割表を書いたり、道具を整頓したりするのは得意で重宝とされていた。」

## P256

「どこへ行けば必要な援助が得られるのかわからなかったが、まずはやはりセラピストの先生から当たってみた。」

## P265（今の私）

「今では、道路を渡れないという事はなくなった。以前に渡れなかった頃の名残で、車に気をつける習慣は残っている。今の私には車のスピードや距離を目測することができる。以前より不器用がましになったのも、そのおかげだと思う。自分の身体と周囲の空間の関係を測るのが前よりも易しくなった。…（省略）…疲れている時は、やはり判断が難しくなる。」

## P266

「頭の中ですべての動作を予行練習する習慣は今も変わっていない。熟練したおかげで、非常にスピーディにできるようになった。それでも、心の準備ができていなかったことと、目新しい環境の中でやれと言われると難しい。新しい環境に適応するのと動作を計画するのと二つ同時に行うのは困難だからである。」

## 「アスペルガー的人生」 著者：リアン・ホリデー・ウィリー

P20（バレエ教室において）

「踊るためには、左右対称の動き方ができなくてはならない。私には、自分の身体の動きを調節することができなかった。第一ポジションだとか、第二ポジションだとか、片脚をああしてもう片脚をこうしてもう片脚をこうして、さらに両腕は違う方向を向く—私の脳には、そんな込み入ったことを身体に支持する能力はそなわっていなかった。」

P22

「言葉の世界に、比喩だとか例だとかいうものと、本題と呼ばれるものがあるなんて、ずいぶん後になるまでわからなかった。」

「一つの文に2つ以上の意味があるなんて考えたこともないから、耳にした文がそのまま語り手の意図だと信じて疑わなかった。」

P27

「私はよそへ遊びに出かけるのが大の苦手だった。中でも、初めての場所に行くのは怖くてしかたがなかった。外出の予定があると、それを考えるだけで体調を崩してしまった。」

「母の話では、ほかの子の誕生パーティや遊園地、お祭りのパレード、祖父母の家などに連れていくのはひどく憂鬱だったという」

P28

「家を離れるのは大の苦手だった。わが家のことなら私にもわかる。家でなら、どこへ行けば、本が置いてあるかもわかる。」

「積み上げられた皿の側面に指を這わせれば、規則正しい凸凹を感実することができることがわかっている。」

P29

「ぎざぎざ、ざらざらした物を噛むのが大好きな一方、どうしても触れられないほどいやな物もあった。かっちりしたもの、襦子のようなめらかな物、ちくちくする物、びったり吸いつきすぎる物は大の苦手だった。苦手なものを考えたり、想像したり、思い浮かべたり—とにかく、意識がそれらと出くわすと必ず鳥肌が立ち寒気がして、不快な気分になるのだった。」

「小さい頃の私には、穿けるズボンといえば一着しかなかった。筋の多い糸で織った、ざっくりしたポリエステル生地の子供用半ズボンだった。」

「敏感だったのは感触だけではない。音にも、光にも耐えられないものはたくさんあった。周波数の高い金属的な音には、神経を引っかかれるようだった。ホイッスル、パーティで使う鳴り物、フルートやトランペットなど、それに類する音が割り込んでくると、私の中の静けさはすっかり乱されてしまい居心が悪くなってしまう。」

「まばゆい光にも弱かった。真昼の太陽、反射光、ストロボのように点滅する光、震え、ちらつく光、蛍光灯の光。どれも目を灼かれるように感じられた。鋭い音とまばゆい光が

いっしょになると、私の五感はすっかり負担過剰になってしまう。」

P33

「私は感覚の統合がうまく行ってなかったから、頭ではこうやりたいと思っていることを、体がその通りにできないことがよくあったが、そんなときのもどかしい気持ちをうまく発散するすべも知らなかったのだろう。」

P40

「何時間も続けて泳げるとはいつても、それは左右対称に動くならの話で、左右の腕を交互に動かせとか、バランスを考えろとか言われるともうお手上げだった。」

P41

「この子は運動には向いていないのだと簡単に決めつけるのではなく、協調運動の部分に困難があるのだと見抜いてくれる人だったら、どうなっていただろう。」

P42

「趣味であれ運動であれ、およそ協調運動の含まれるものは、自分にはなかなか習得できない。」

P45

「ひどく鼻のかかった声や極端に甲高い声、東部のなまりや南部のなまりの目立つ話し方などを耳にすると、どうしてもまねてみないではいられない。さもないと、まるで鼓膜を濡れタオルで叩かれているように、いつまでも耳が落ち着かないのだ。」

P55 （ティーン時代）

「子どものときに同じく、苦手な肌触り、苦手な色、苦手な柄がたくさんあった。股上が浅くて腰ではなくタイトなジーンズ。アースカラーのシャツ。がりがりと首を痛めつけるウールのジャケット。どれも私には無理だった。」

P62 （大規模な総合大学 キャンパス）

「入学した大学のキャンパスは、ごちゃごちゃとした、わかりづらい場所だった。だだっぴろい敷地に、さまざまな施設が何の規則もなく散らばっていて、しかもひどく混雑していた。おかげで、もともと方向感覚の弱かった私は、たちまち道に迷ってしまった。」

「授業が終わって教室を出たはいいが、次の教室へ行くのに一番近い道はどこなのか、さっぱりわからないのだ。ドアというドア、廊下という廊下は学生で埋め尽くされ、頭を整頓するひまはない。」

「ようやく人が少なくなったとき、自分の現在位置を把握しにかかる。まず、彫刻であるとか、特徴ある建物であるとか、何か目立つ目標物を探す。そしてそれを手がかりに、頭の中に地図を思い描く。」

「建物に入ってからがまた時間がかかる。運の良い時には、絵や陳列物、塗装のデザインが変わっている部分など、内装の特徴の手がかりになる。でもそんなことはめったになかった。どこもかしこもベージュ色の壁、ところどころに並んでいる掲示板もまったく同じ

で、目印にならない。いくら私でも階までは間違えるわけではない。でもひとまず目指す階に着いてしまうと、廊下を何度も行き来して、ドア枠の上に刻まれた教室番号だけを頼りに教室をさがすしかなかった。」

「ようやく教室が見つかるまでには、決まって 10～15 分は授業に遅れていることになる。しかも、全身は冷汗でぐっしょり濡れ、すっかりおびえきった状態で。」

「講義のまっ最中に部屋に入るのが耐えられなくなってきた。遅れて入るのは無礼な校医である事は知っている。教授に無礼だと思われている事もわかる。そして、何よりこの無礼さを思うと気持ちがぐじけてしますようになっていくこともわかる。ドア越しに講義を聴いたこともある。こうして私はほどなく、休憩時間の 10 分で教室が見つからなかったときは、授業をあきらめてしまうようになる。」

P64

「演劇論の講座はどれも大好きだったのに、だからといって順調とはいかなかった。中の 1 つは、使われている教室が苦手なために挫折したことになる。暗くて、かび臭く、窓一つない、薄気味悪い部屋だった。」

P65

「ろくに授業に出られないのだから、成績もたちまち落ち込んだ。このままいけば、補習のため、集中講義に出なくてはならない。そんなものがこなせるはずもない。でもいやならどうすればいいのか、どうしてもわからなかった。」

「キャンパスで迷ってしまうこと、自分に合ったコースを選べないことが最も目立ち、わかりやすい問題だったかもしれない。…（省略）…本当の苦しみは自分の特異さを気にするようになったときに始まった。」

P76

「夜の実習室は平穏で、とにかく平穏で、神経に優しく、落ち着いていて混乱などみじんも感じられない。たまらない魅力だった。」

P80

「もしも「柔軟性を欠く思考」「語義＝語用障害」「社会性の障害」「反響言語」「協調運動の問題」「感覚統合の機能不全」「聴覚障害の弁別」といった用語を客観的に理解できていたらな、…（省略）…障害を認知していれば、もっと小さな学校を選んでいただろうし、もっと理解のある学校を見つけることもできたかもしれない。」

P88

「通勤ラッシュの時間に運転するのは混乱しやすいし、騒音もひどい…（省略）…早朝に出勤することにした。おかげで、AS の特徴で最も目立つ要素：最も身体的自由を奪ってしまう要素からは逃れられることになった。」

P107

「感覚統合の機能不全を引き起こすような場所。相手の考えていることがわからずとまどう場面に不用意に身を置いてしまったと気付いたときばかりは、そうはいかない。足元の地面が崩れ

たかと思うと、目眩い、震え、吐き気に襲われ、体が熱くなる。あまりの熱さに、顔を手を触れるだけでも痛むし、目の焦点を合わせるのも辛くなる。」

P117

「手をつなぐ時、二人の指を交互にからませてこられると、今にも指を引き裂かれるように感じること。軽くふんわり触られると、肌の下を虫が這うような感じがする。」

「トムがある特定のオーデコロンをつけていると、口には唾がわき、鼻は焼けつき、胃はむかむかすること。」

P120

「車を止めるときはなるべく大きくて目立つ目印の近くにする。…（省略）…広大なショッピングセンターは避け、一軒の店ですべての品物が揃うような店を選ぶように心がけている。…（省略）…迷子になると、過剰に反応してパニックを起こしてしまう。」

P135

「パステルカラーを目にするのは苦痛。…（省略）…気の抜けたような淡い色の部屋に足を踏み入れると、口には唾がわき、頭が痛み出す。ぬかぬかして、不安になってしまう。…（省略）…パステルカラーも、量が少なければ何とかがまんできる。」

P136

「私の眼は四角や三角で構成された形を求めてしまう。…（省略）…未塗装の白木は、においは好きだが触りたくない。かといってあまりにつやつやに塗られた木に触れるのも辛い…（省略）…家具にしても床にしても、薄いニスの上 1 枚を隔ててサンドペーパーの仕上げが感じられるのが良い。」

137

「前庭感覚の問題は思いのほか重かったと思い知ることになる。遊園地で困るとか、車の運転に不便だとかいう程度ではない。私には赤ちゃんを揺すってやることができなかったのだ。」

P166

「娘は視覚刺激に敏感で、行く先々で苦手なパターンに出くわすことになるから、負担がひどくなってきたら、目をつぶるようにと声をかけることもできる。」

P167

その店は感覚面でかなり刺激の強い場所で、末の娘は私に、ショッピングカートの底に入りたいと言ってきた。

P174

「しっかりしたサポート態勢があり、友人たちにも恵まれ、しかも幼いうちに適切な技法で介入が行われていたなら、無数の可能性が広がるのだとわかるから。」



## 「私の障害、私の個性。」 著者ウェンディ・ローソン

P21

「私たちは単にみんなと別の見え方で世の中を見ているだけかもしれない。だとしたら、不完全どころか、私たちの見かたはみんなの「見ていない部分」を埋め合わせているかもしれないのに。」

P23

「おそらく、アスペルガーの人達は変化を解読し、解釈するのに非アスペルガーの人達が使っている同じヒントを使うことができないせいだろう。だから、アスペルガーの人の目には、変化は恐ろしいものと映るし、パニックや混乱の引き金になってしまう。」

「色彩って本当にすばらしい。私の中に、ありとあらゆる感覚をかきたててくれる。濃く、鮮やかな色であるほど、私は深く動かされる。私のお気に入りの色は、深いエメラルド色、ぐんじょう色、紫、ターコイズ・ブルー。これらの中間にある色なら、何でも好き。」

P24（友達の話⇒非アスペルガー）

「今開けようとしているドアの色、今渡ろうとしている道の向こうの壁や看板の色。そんなものに氣をとられて立ち止まり、いつまでも見はいることはない」

P25

「鮮烈な感覚があると思えば、一方では感じられないゆえの空白もある。夜の間に患者さんが亡くなっても、私には、他の職員たちや家族の方々が感じるような悲しみは起こらない。」

P26

「色は感情を呼び起こし、夢心地にされてくれるが、音は必ずしもそうはいかなかった。ある種の音質、ある特定の音程は、ひどい苦痛を引き起こす。電子レンジのベル、子供の声、車のクラクション、バスの乗客が次に降りたい時に鳴らすブザー、やかんから蒸気のもれる音—そのほか、私には耐えられない音がいくつもある。どうやら自閉症の人たちには、聴覚過敏の傾向がある人が多いらしい。」

「逆に、おだやかな低音のメロディー、やさしい低い音は、つかの間にせよ、恐怖や不安を忘れさせてくれる。私は大きくなった今でも、予定の変更で混乱したり、不安になったりすると、それをふり払おうとして、ハミングしたり、歌を歌ったり、口笛を吹いたり、さらには独り言を言ったりすることもある。」

「手触りや質感も大きく影響する。人に触られるのはたいてつらいし、ひどく苦手な質感もいくつもある。…（省略）…自分の脚と脚の肌がすれ合うのを防ぐためだ。パジャマなしでは寝なければならないときは、シーツを折り曲げて脚のあいだにはさみ、じかに触れ合わないようにする。」

P29

「自閉の子供達は、他の子とは違う感覚で周囲を認識している。だから、たいていの人なら怖がるはずのないものでも、危ないと思わない事がある。」

「商店街や遊園地、学校や動物園などを怖がる一方で（うるさくて、無秩序で、人が多く、見慣れないものでいっぱいだから）大通りや海、屋根の上、崖などを怖がらなかつたりする。道路も



海も、心の静まる、落ち着く場所だったりするのだ。いつ見ても変化がないし、こちらに向かってこない。突然の邪魔も入ることもないし、自閉症児の求めてやまない単調な繰り返しを、たっぷり与えてくれる。」

P34

「書きことばの方が、話ことばよりずっとわかりやすい。…（省略）…人の会話だと、言葉を聞くほかに、相手の顔の表情も解読しなければならないし、ボディ・ランゲージも研究しなくてはならないせいだと思う。」

P40

（参考）「自閉症スペクトラム障害の子供の家族がかかえるストレスのレベルは、ほとんどあらゆる障害の場合をしのぐそうだから。」

P67

「自分の感覚は、同級生よりも鋭いんじゃないか。そんな思いをすることもよくあった。たとえば、物音に気づくのもみんなより早かった。だから、ほかの子が気付かないうちからスクールバスが来るのがわかったりする。私にはみんなより音が大きく聞こえているらしい。だから、人が話していると、声が耳に痛いので逃げたくなることもあった。」

P84

「看護婦さんの誰かが近づきすぎると、私は固まってしまう。私を抱きしめたり、くすぐろうとしたりすることもあった。そうすると私はきまってパニック発作を起こし、ひたすら上あごの裏側を舌で吸うか、シーツをつかんで全身に巻きつけるのだった。」

「人に触られると自分の中でいろんな感覚がたくさん起こりすぎて、手に負えなくなるからではないかという気がする。」

P87（試験の問題用紙）

「ところどころに余白を空けて、ひとかたまりずつ読めるように印刷してあったら、とても助かっただろう。」

P107

「私は環境の変化には人一倍弱い。」

P116（最初に住んだ下宿）

「規律のやかましい環境は最高にありがたかった。次は何が起きるか、確実に予測できるのだから。」

P137（ギルフォード病院 看護の仕事）

「仕事を続けて二年経つころには、私の能力不足はもはやごまかしようがなくなっていた。私は変化や変更にはついて行けないし、複雑な手順もこなせなかった。」

P141

「当時の私には、どうすれば援助が得られるのかなんてわかっていなかった。それどころかどんな援助を求めればいいのかさえ、知らなかった。」

## P175

「相手の顔が見えないのならば、話しことばを聞き取るのは、どれほどやさしくなるのだろう。顔がなければ、ことばは純粹で、表情や身振りに歪められることはない。」

「人の顔は暗黙のメッセージを伝えてくる。」

「時には社会の規則を読み取ろうとするだけで手に負えなくなってしまうこともある」

「書き言葉は私に語りかけ、私が自分の生の謎を解くのを助けてくれる。」

## P179

「自閉症の人々にとっては、学んだことを一般化するのがとても難しい。せつかくある特定の状況ではルールを覚えられても、別の場所では応用がきかなかったりする。」

## P181

「うまくいかなきことがあまりにも重なって、感覚の負担が限界を超えると「オーバーロード」という状態になってしまう。こうなったときは、外界の音を全部閉め出してしまうしかない。どこか静かな場所に行って座りこむか両手で耳をふさいで、自分の命の立てる、かすかな音にひたるのだ。理由はわからないが、ただこうして座って外の刺激を閉めだしているだけで、負担から立ち直る場所と時間が稼げるのだ。」

## P189

「変化や別れの恐怖にはすっかりまいってしまう。落ち着きを取り戻すには、主に上あごの裏側を舌で吸うか、私を愛してくれる人にうまくなだめてもらうのが効く。」

「そのほか、がらんとした部屋に一人で閉じこもる。気楽な音楽を聴く、自己リラックス技法をやってみるなどの方法も役に立つ。」

「でも、自閉症の人を怖がらせないためには、何ととっても、変化や変更があるなら、早めに心の準備をさせてあげることだろう。」

## 「変光星」 著者 森口奈緒美

P20

「私は、よくそれらの図形と対話した。その中でも青色の三角形がとても好きだった。でも私はその三角形に1つだけ不満があった。」

P22 (電車)

「大好きなチンチン電車の乗ろうとすると、私は必死になって怖がった。見知らぬ人が次々と入ってくるし、それらが自分の領域などお構いなしに、それぞれが予測のつかない場所に、座ったり立ったりするからだ。」

「停車のたびごとに彼らは目の前を横切ったり、私の隣で立ったり座ったりした。そうした出来事の連続が恐ろしくて、私の手と足はバタバタしだし、大声で叫んだ。それでも人は側を通るのを止めなかった。」

「私は有機的に不規則に動く数々の「物体」に恐怖を感じ、ますますわめき散らした。」

「特にバスは、よく混んでいたのと、外が見えないのとの両方で嫌いだった。混んだ車内の中はいつも人いきれと黴の臭いでムンムンしていた。私はバスの中でしばしば頭痛を起こしては鼻血を出したりしていた。」

P23 (タクシー)

「タクシーは、いったんドアが閉まれば、もう電車やバスにあるような「余計な人は乗ってこない」し、「無駄な駅で停車することもない」

P25

「幼児のころの私には、「親」という概念が全然なかったらしい。親に寄り添ったり抱かれたりすると限りない安心感で満たされるものらしいが、親を愛したとか甘えたとか、そういう経験がまるで思い出せない」

P26

「初めて見るオフィスの中や、特に机の上に立ててある、表示用の目立つ黒い三角の棒が気になって仕方がなかった。机から机へと飛び跳ねて、その「さんかく」を片っ端から集めては遊ぶことに夢中になっていた。」

P30

「会社のマークやロゴタイプは一目で覚えるくせに、人の顔はわからず、せいぜい大人と子どもの区別ぐらいで私のにとっては、園長や先生も園児も大差なかった。」

P53 (音楽の時間)

「一番苦しかったのは、「レレレレ、レミファソ」の箇所だった。ただでさえ混乱していた頭の中は、異常な入力にますます掻き乱された。…(省略)…その不協和音を聞かされるたびに、まるで自分そのものが破壊されるような出来事となった。」

P54

「『集団生活』の場はあまりにも、その種の刺激が多すぎた。」

## P62（バス通学）

「私はといえば、車酔いでのおぼせて鼻血を出したり、乗客とぶつかるたびに、癩癩を起こしたりしてトラブっていた。」

## P78

「伊勢原の学校そのものは、きわめて小規模で、クラスも少人数制だったから一人一人を大切にしてくれるところだった。」

## P79

「私はこの「家」もまた大好きだった。2階もあるし、庭もある。そして何よりもこれまでの集団住宅と違い、自分の家のドアの真ん前を他人が通る事もなくなったからだ。」

## P83（小学校）

「朝礼の時間は、その前後の履き替えのため、生徒たちは先を争い、大変な騒ぎであった。…（省略）…私は、靴の脱ぎ変えの必要のない学校に行きたかった。」

## P111

「私は以前からずっと休み時間というものが何よりも苦手だった。」

## P119

「日常会話の内容に対処したり、状況を察知したりするというのが、はなはだ不得意だった。」

## P136（上野動物園）

「ある程度学校で慣らされていたとはいえ、それでも無秩序な「混雑」は、とても嫌な出来事だった。」

## P142

「何か感覚的に変なのだ。むしろ磁石や地図を無視して、いろいろなランドマークを決めて、自分の視界をたよりした方がうまくいく。最初は地図を疑っていたが、まもなく自分の方向感覚を疑うようになり、ついには方向感覚そのものが混乱してしまった。」

「前から来たボールが、ブーメランのように背後を狙い撃ちしたように感じられたのである。どうやら私は知らないうちに、その時は左右だけでなく、前後も混乱したらしい。」

「前後の不覚は、おそらくこの時が最初で最後だったと思う。しかし左右の混乱は、それからかなり長い間続いた。」

## P193

「実に多くの自閉症児が絵文字やマークに関心を持ったと知ったのは意外な収穫だった。」

## P205

「私は女子の声部というのが苦手で、ずっと高音を出し続けているうち、しまいには頭が痛くなってくる。自分にとっては「高い声」というのは、緊急時（パニック）のみに限られる。」

## P254

「普通学級」か「特殊学級」。その「中間」がない。」

## P256（いじめ）

「自分の弱点ともいえる、知覚や感覚や判断力、それに精神を錯乱されるようないじめが、毎日

のように続いていた。」

**P262**

「ペーパーテストや工芸は出来、不出来はともかくとして、断トツ早いのに、一方、球技ルールを思い出すのには、酷く時間がかかってしまい、異なった球技の規則が、頭の中でごちゃごちゃになっていた。」

**P300**

「自閉症の人には、なぜか機械の好きな人が圧倒的に多い。人の肉声は不得意かもしれないが、しかし文字や機械を使った意志伝達ならできる。」

## 「平行線」 著者 森口奈緒美

P4

「方向感覚の一時的な混乱のこと」

P14（会合）

「往復2時間ぐらい、混雑で身動きが取れない状態で、椅子を持ったままずっと並んで静止していなければならなかった。これは自閉症の私にとって、学校生活のうちで、最も苦手とするうちのひとつとなったが、その後もこうした時間は、いろいろな行事のたびに、繰り返しのパターン化して現れた。」

P17

「先生の言葉や教科書の字を一語一句ずつ集中してみるのだが、脳味噌の中が鉛みたいにジワ〜と重くなり、書かれてある全体の意味が読み取れない。かろうじて理解できるところも、教室のかすかな物音に遮られて、代わりにその音や色や臭いを学習してしまうというありさまだった。願わくば、教室の人達がみな、マネキンのように静止してもらえたらな、と思ったりもした。」

P38（図書館）

「居場所がないとわかった私は、休み時間となるたびに、閉館したばかりの図書館へと直行した。」

「教室の雑踏から安息をもたらすはずだった。私はノイズで過飽和になった意識を休めに、しばしば休息した。頭の中をアルファ波で、満たせる場所にいたかった。」

「個人的空間を持ってない学校生活にあっては、精神的に自由な場所を得ることが、学校生活をやっていくための大きな助けの1つだったような気がする。」

P66（カウンセリング）

「気持ちよく学校を休める世の中にするには、まず、学校に代わる居場所と、社会的な理解とが必要だと訴えた。」

「私にとっては最も重要ともいえた、いじめの後遺症、あるいは、学校を休んだ場合の社会的差別や罪悪感などについて、どう対処すればよいかということなどについても、とくに助言はされなかった。」

P75（私の夢）

「学校に行けなくなった人達の「居場所」のようなものを作るんだ。自分が味わった味を味わわせたくないんだ。無理に集団に適応させようとすると、生きる空しさと人間不信を植え付けるだけだ。そんな方法で適応させるよりは、各自、好きなことや得意なことをやらせて、才能を伸ばさせ、その能力を仲介して社会に適応させたい。」

P83

「調理室にはナイフもあればガス栓もあり、鋭いもの、燃えるもの、割れるものなどがたくさんある。キッチンの下に刃物がしまっていると思うだけで、私は恐怖におののいた。」

「トイレに身を潜めていた。そこはいつもの割り当てで掃除していたこともあり、とても落ち着く場所だったし、だいいち個室を得るのには、打ってつけの場所だった。だいたい本を持ち込

んでいたが、それが好きだという以外にも、コントロールを失いつつある途上の身にとって、これが私にでき得た、ほとんど唯一の精神統一でもあったからだ。」

P87（通信制高校）

「もし、中学のときに、そういうシステムについて知らされていたならば、いわゆる普通高校は目指さなかつと思うし、学校生活での無為の集団活動に心を砕かなくてもすんだろうし。」

P104（相談の場の問い合わせ）

「学校に行けなくなった人の居場所がありますか」「自閉症者を受け入れてくれる、何らかの学校はありますか」に始まって、「いじめの後遺症に対処してくださる機関はありますか」「登校拒否になった自閉症者を受け入れてくれる場はありますか」「成人の自閉症者を受け入れてくれる相談機関はありますか」

P109

「疎外される」という意味では、通信制もまた天国ではなかった。実際、その学校も決して自分の居場所にはなってなかった。」

「もはや私は本当に一人ぼっちになった。仲間達は、どこにもいない。なにも物理的な居場所でもなくていい。心の居場所でもいい。」

P122

「二つ以上のことを平行して同時に考える」ことが私はとても苦手。…（省略）…何か考えながら文字を書くと、今度は字がくしゃくしゃになってしまう。」

P129

「私は病院の「待ち時間」がひどく苦手だった。ただでさえタバコの煙と混雑が苦手なところに加えて、順番が来るまで何時間でも、いつあるかわからない「呼び出し」にずっと注意を払っていなければならない。30分ぐらいは持ち堪えられても、それ以上だと頭痛がした。」

P154

「乳児の泣き叫ぶ声に私は耐えられず」

P162

「会衆内では女性はスカートを履かなければいけない」というのも、私にとってはとてつもない苦痛だった。感覚の刺激への鋭敏さから、ひらひらした衣服は避け、できるだけ皮膚を包んでいたかったからだ。」

P170（電車 ラッシュアワー）

「閉塞感からくる閉所恐怖に加え、もともと人との接触が苦手なところに、詰め込まれたままの状態にいることは、まさに三重の訓練を意味した。私にとっては、電車に乗るのも、訓練も同じことだった。」

P183

「作業中に話しかけられる」というのが、日常生活のうえで最も苦手なことだった。」

P207

「電車に乗ると、車内のアナウンスが頭のなかを貫通する。そして電車が混めば混むほど、低周

波が全身に襲いかかる。いくらウォークマンとイヤフォンで塞いでみても、地下鉄の轟音は容赦しない。不規則で突発的な過減速。そして予測不能な動きをする人間達の群れ。」

「電車には特有の臭いがある。…（省略）…たまに香水をふんだんに使っている乗客がいて、それはそれで良くも悪くも私の意識に影響した。」

P208

「割り増し料金があってもいいから、混まない電車を運行して欲しいと思ったし、最低でも、満員時に酸素を供給するサービスぐらいはあってもいい、とも思った。願わくば、在宅勤務と在宅教育がこの国でも実現すればいい、と思った。」

P217

「「自閉症（専用）のアートスクール」というのが、本当にあってもいいような気がした。」

P236（新しい病院）

「できたばかりで設備は新しく、待合室はとてもきれいで、椅子も壁も新品で、まだあまり知られていなかったせいか、人はほとんど少なく、それまで知る精神科の中では照明も「採光も最高」だった。」

P268

「自閉症の鋭敏な感覚が住宅デザインのスタンダードとなるならば、それはきっと全ての人にとって快適な住まいとなるのでは、と思う。私は、知覚過敏の人でも住みやすく、学びやすく、仕事のしやすい（自閉症者のバリアフリー）があってもよいのではと考えている。」



## 「自閉っ子、こういう風にできています！」著書 ニキ・リンコ 藤家寛子

P24

(藤家さん) 雨が痛い。傘をさしていても、はみ出た部分に雨が当たると一つの毛穴に針が何本も刺さるように痛い。お風呂はできるだけかぶり湯にする。プールは好きだが、「腰洗い」の消毒液の匂いがきつくて怖い。

P26

(藤家さん) 不思議なことに、体調が悪いとき、嗅覚が余計鋭くなるらしく、たとえば駅の立ち食いそばとかのにおいで、「みりんがどれくらいで、しょうゆがどのくらいの割合で入っているわ…」とかわかったりするんです。

(ニキさん) 過敏で困っている感覚は、体調が悪かったり寝不足だったりすると鈍るところか余計過敏になりますね。

P28

(ニキさん) 雨は痛くないが、扇風機の風は痛い。毛穴の問題らしい。毛の甲の毛を剃ってみたら、痛くなくなりました。

P30

(参考) 自閉だけでなく、知的障害がある子の学級だけクーラーを入れたり、っていうのはあるみたいですよ。やはり脳の不具合だから、神経系統が定型発達の人と違って、冷房があるかないかで命に関わるケースもあるらしいですから。

(ニキさん) 体温調整ができない。3月から5月くらいが辛い。

(藤家さん) 汗もかきませんし、体温調整もできません。

P33

(参考) ニキさんのホームページ「自閉連邦在地球領事館付属図書館」

(ニキさん) つばの飲み方を忘れる。あと寝てる時に誤嚥して、そうすると熱が出たりする。

P36

(藤家さん) 血小板が少ないらしくて、血がなかなか止まらない。鼻栓をして寝た。

(ニキさん) 寝返りが上手にいかないことがあります。そうすると耳が折れ曲がって、折れ曲がったところが膿みます。

(参考) 他の自閉の当事者の方からも、血小板が少ないって話は聞いた事があります。

P38

(ニキさん) 自閉症につきまとう身体機能の不具合については社会に知られていない。定型発達の人には想像しにくいというのが一つ。定型発達の人が作った社会の暗黙を読み取ることの難しさと同時に、身体機能の多くをマニュアル作業でこなさなければならないしんどさみたいなものが原因となっているのではないかな。

P39

(藤家さん) 視覚がオーバーフローを起こす。本を出すことになって最初に上京したとき、東京に降りてたくさんの人を見たとき目が見えなくなる。

(ニキさん) 写真のフラッシュがたかれたとき、目が見えなくなってしまった。

(藤家さん) 精神的にショックを与えるようなメールが入り、目の前が真っ暗になり、フラッシュが目に入ったら、真っ暗になった。

P41

(藤家さん) 頻繁に目が見えなくなり、家の中は全部暗記しているから、歩ける。たまに、模様替えをされていて、タンスに激突することがありました。

P44

(藤家さん) コタツの中は見えないから、コタツの中の熱いところに脚を押し付けていたのに気づかなくて、雨は痛いんですけど、熱には鈍いみたいです。

(ニキさん) 私もコタツ布団めくって、脚があるのを確かめて、それを引き寄せて立つ。どうもどこからどこまで自分の身体なのかがつかみにくいんですよね。

P46

(藤家さん) 脚があることがわからなくなる。雨が降って困るのは痛さっていうより、どこからどこまでが傘で、どこからどこまでが腕なのかわからなくなって、運動機能が全般的に低下することなんです。

(ニキさん) 自分で傘をさしていても、他の人の傘だと自分の傘じゃないから私今傘をさしていない、って判断して、腕を振ると傘がしたに降りてくるものだから、今度は歩けないなあ、なんか邪魔なものが前にあるなあ、ってことになります、

(ニキさん藤家さん) 腕の感覚はつかみにくい。自分のおしりのある場所がわからない。

P48

(ニキさん) 強い刺激を受けると足腰が立たなくなる。疲れてたり、強い刺激を受けたりすると、歩き方がわからなくなる。

(藤家さん) 耳と目が「今日は営業おしまい。売り切れ」になってしまうんです。それで、歩くのも右、左、右、左と意識して足を踏み出さないといけなくなります。

(ニキさん藤家さん) サングラスと耳栓完備で、余計な感覚が入ってこないようにしている。

P51

(藤家さん) 救急車の音は耳が痛む。犬のように「クーン」って鳴くと痛みがましになる。

P61

(参考) ニキさん藤家は身体が動かなくなることがある。感覚のオーバーフローもさることながら、精神的な緊張を強いられた時、若干不愉快な経験をした後に。

P63

(藤家さん) 東京は歩いているだけで疲れる。歩くことさえ意識しなければならないのに、聴覚、視覚との対策もしなければならない。

(藤家さん) フレームの大きいメガネだと安心する。

(ニキさん) ゴーグル型のサングラスを使用している。これだと下に隙間がなくて気が散らなくていいんです。

p68

(藤家さん) バイクの「ぶるるる」って音がどうしようもなく不快。みんなが聞こえるぞっと前からバイクの走る音が聞こえる。

(参考) 電子レンジの「チン」という音も不快という当事者もいる。

(ニキさん) 私、不思議なんです。みんな着メロにあれば凝るんだから、電子レンジの「チン」とかも好きな音をダウンロードするようにできればいいと思うんですが。

P71

(ニキさん) 翻訳の仕事を始めるまでは、就業の困難にはぶつかりました。今も家にこもれるから幸せにやれますが、満員電車に乗って毎朝出勤する仕事では続かないと思います。

P76

(ニキさん) トイレに行くタイミングも直前になるまでわからない。

(藤家さん) 小学校の理科室のある階の左から何番目の個室、という風に決めてました。他のところは使わなかったです。掃除をする人も使う消毒液の量も違うから、微妙な違いを鼻でかぎ分ける。

(参考) 自閉症の「こだわり」の背後には感覚に問題があるようですね。

P79

(藤家さん) 水道の水も痛くて手が腫れる。いどこにビニール袋の存在を教えてもらって、ずいぶん助かりましたが。

P92

(参考) 自閉の人々と定型発達の人々の間ではかなりの「身体感覚」に違いがある。両方とも「自分が普通」と思いこんでいるがために、どのくらい違うかお互いがわかりにくい。自閉の人は自分の身体がどこからどこまでかわかりにくい。自閉の人は、五感の感じ方がかなり定型発達の人と違うため、想像もつかない場所でつらい思いをしていることがある。

(ニキさん藤家さん) 自閉症者には個人差があり、かなり違うために、一人一人にカスタマイズした環境作りが必要。とにかく自閉症の身体障害的側面についてはもっと知ってもらいたい。体力的に週5日満員電車で通えないし、本を出すという仕事くらいしか考えられない。だから花風社に集まってくる人はそういう意味で身体障害が思い傾向があるかもしれないです。

P111

(参考) 藤家さんにとって世界は「芝居的一幕」ニキさんにとっては「見えないものはない」クラスメート一人一人におうちと家族があると確認するまでは、教室の備品であると考えてた。身体感覚の違いが原因で、「自分の身体がどこからどこまでかわかりにくい」としたら、定型発達の人間との世界観が違って当然だという気がします。

(ニキさん) 自分が学校に歩いて行っているのか、世界が回り部隊のように自分に近づいてきているのか、どちらなのかははっきり確信が持てていませんでした。

(ニキさん) 耳せんをしていた方が、音の角が取れて聞こえます。それと耳栓をしているといいのは、外の音をシャットアウトする分、自分の身体の音が聞こえることです。たとえば、つばを飲み込む音とか自分が歩いている音とか。

(藤家さん) 私、小さい頃から正体不明の雑音に悩まされてきたんですが、胎児の心音を耳にすることがあって、「ああ、これだったんだ」と気づきました。

P114

(ニキさん) 私の場合、ふだんはオートマティックに歩けてるんだけど、その代わりオートメティックすぎて、はっと気がついたら歩いているかどうか、耳で聞かない限りはわかりにくいんです。当時は耳栓をしていなかったの、学校に行くときもきちんと歩いているのかどうか確信が持てなかったです。

P125

(ニキさん) 私が「怖い」と感じるの、顔に照りがある人とか、キンキン声の人みたいです。

P150

(藤家さん) 喫茶店は嫌。コーヒーとか煙の匂いが苦手だし、ざわざわして聴覚にも刺激がありすぎるし、第一、「未知の場所」それだけで怖い。交通量の多い場所は、音と排気ガスの匂いで倒れそうになる。根性で倒れなかったのですが、その夜 38 度台の熱を出しました。

P156

(藤家さん) 私は聴覚から情報が得にくいようなので、よく聞き違いをしてとんちんかんな反応をしていたらしいです。

P171

(ニキさん) 「誤解しないように説明してほしい、誤解するような説明をしないでほしい。」外国人向けに日本文化の説明した本が凄く役に立ちました。日本の社会の仕組みを知るのに。

P214

(ニキさん) 自閉症は一人一人の见ている守備範囲が狭い。裏を返せば、「見逃している情報が多い」特に、「全体像」「構図」「主目的」「大前提」「全体の雰囲気」「文脈」「TPO」「背景情報」「暗黙の了解などがわかりにくい。」視野が広いとわからない情報が見逃されにくい。

P229

(藤家さん) 「定型発達の人と実感の共用は無理。でも橋は定型側と自閉側からかけられる。それが少ない端にするために、密に連絡を取り合う。そうしないと橋はかかっても、ずれの大きい渡れない橋になってしまう。」

P235

(藤家さん) 私は眼球の動きとか、両眉と耳の三角地帯で人を見分けているようです。ですから、同じ顔の人がいっぱいいます。

P242

(ニキさん) 甲高い声＝叱られた＝私は悪い人と思ってしまう。

P257

(ニキさん) 固い物を落としたり、積んであった CD が崩れたりして、甲高い声が響くと、母がいないのに、母に怒られた。って間違えることがある。

P260

(ニキさん) 当時の特殊教育だったら、教科学習の面でチャンスをとくさん逃していたかもしれない。小学校、中学校の頃が特殊教育にあこがれていた。「丁寧に説明してもらえて、わからなくなったら質問できるんだろうな」

P270

(ニキさん) アスペルガーという診断によって自分の脳みその癖を知ってから、ずいぶん手がかりが得られるようになった。自分の過敏さを認識するところから始まる。自閉という診断が降りる前だと、感覚過敏のことも知識として知らないから、自分がだらしがないんだと思って根性で治そうとしたり、問題が起きているのに気付かない。

P273

(ニキさん) 嚥下に緊張するので、食べるって高度な作業。噛みすぎて、リキッド状になってしまうと、気をつけないところ間違えて器官に入ったりする。眠っている時のヨダレの方がむせて目がさめる。

P282

(ニキさん) 建物の遮音性を徹底的に調べる。その分費用がかかる。生活できる環境と整えられよう、仕事面の援助は大切だと思うし、まだ仕事ができる状態じゃない時期には、経済的な補助もあってほしいと思う。情報提供は大切。

(ニキさん) クーラーでいくら空気の温度が下がっても、床や壁、家具が有る位という状態が辛い。窓ガラスから入る陽射しを遮るとかなり違いますが、それでもバルコニーのコンクリートから床のスラブに熱が伝わってくる。冬は逆で、床暖房やオイルヒーターが脳に優しい。気温はたいてい高くなくても、躯体や大型家具が暖まる。

P291

(ニキさん) 「一つの空間を何通りにも使い分ける」というのは本当に苦手。ベットでも編み物をしたり、食卓が仕事机にもなったり、そういうのができないから、スペースは区切って、きちんと使い分けなくてははいけません。本当は、台所だって下ごしらえやまとめ調理のスペースと、毎日の仕上げ調理スペースが別な方がいいのにつて思うくらい。

収納について「見えないものはない」ので隠していると、一つだけ出した物を使い終わったとき、そこへ戻すことも忘れる。出していると、用のないときに用のないものにひきつけられて、没入してしまう。

P295

(ニキさん) 自分が疲れてる時など、施設できちんとしたスケジュールを受けたい。よく原稿に抱えてホテルに泊まることもある。生活のリズムをつかむために。

## 「他の誰かになりたかった」 著者 藤家寛子

P 13

「私は知らなかったのです。物事には「内側」があるということを。」

P 37

「私の運動機能は日によって大きな差がでる…(省略)…これも自閉症スペクトラムの人にはけっこうよくあることだと聞いたことがあるわ」

「私はいつも保健室のお世話になったわ。眠ることで少しは脳が回復するから。」

P 48 (高校時代)

「視覚と聴覚の感覚障害のせいで、騒々しい教室にすることですら拷問に近かったのに…(省略)…私はひたすら耐え続けたの」

「感覚障害はある特定の場面のみで起こるので、そういう意味でも問題があったのだと思うわ。私がアスペルガー症候群だったっていうことも、アスペルガー症候群には感覚障害が伴うことも、知られていなかったから。」

P 57

「光が眩しすぎて目が見えなくなる時。換気扇の音に怯える時。」

P58

「何人もの自閉症スペクトラムの人たちと会ったことのあるその方は、自閉スペクトラムの人たちはそれぞれ性格が違うけど、訴える身体的な不調が似ていると言っていたわ。」

P 86

「車に乗る方が厄介な事が多いかもしれないね。…(省略)…車に乗る時は聞こえてしまうわ。対向車のエンジン音も、改造車の中から突如流れてくる爆音のラップも、みんな聞こえてくるの。」

P 87 (車内の私)

「i : 対向車が通る度に声を上げる。 ii : 常に足を踏ん張って、シートに指を引っ掛けて座る。 iii : たまに窓ガラスに頭からぶつかる。 iv : カーブでは必ずシートベルトを両手で握り締めてバランスを取る。 v : 大声で歌う」

P 90

「乗車中は必ずウォークマンを聴いているの。このことで対向車の音から逃れられるから、私には必需品。例えば、大型自動車とすれ違った場合には威力が弱い時があるから、私は音楽に合わせて一緒に歌うようにしているわ。」

P 92

「コウモリが人間には聞こえない周波数の音を出しているのと同じように、私は普通の人には聞こえない音が聞こえるわ。…(省略)…私は大きな音が苦手。」

「電化製品をつけると、そこら中でジーっという大きな音がする。換気扇の音はゴウンゴウンと鳴る。誰かがブラインドを下ろした時、大抵の人は驚かないはずだけど、私は何が起こったのかと振り返らなくちゃいけないわ。」

「たまに私が一人で唸って、周りをきょとんとさせる時があるけど、そういう時は一分以内にもすごい音をさせながらバイクの集団が通るの。私には彼らに聞こえるずっと手前で、バイクが耳障りな音を立てて近づいてくるのが分かるわ。」

P 93

「逆に聞こえない時もある。…（省略）…言葉が耳を素通りするだけで、全く聞き取れないの。そういう時はヘトヘトに疲れていることが多いわね。」

「視覚にも容量があって一度にたくさんものを見過ぎると、脳内回線がフリーズするの。私は途端に動かなくなるの。」

P 95

「触覚は過敏というよりひどく鈍感だ。ただ、首の後ろは人より敏感で、ネックレスはタートルネックのセーターを着ている時以外はつけられないわ。」

「無意識に怪我をした時は気づかなくて困るわ。」

「嗅覚は周りのみんなが「犬並みだ」と言うから利くんだと思うわ。」

「私はアスペルガー症候群の障害で困るのは、考え方より五感の感覚。」

P 96

「アスペルガー症候群の五感の捉え方を周りの人に理解してもらえなければ、少なくとも私は生活を投げ出したくなってしまうでしょうね。…（省略）…自分が一番不快に感じる音を想像してみて。それが四六時中耳元で響いていたら、日が暮れる頃にはすっかり疲れ果てていること間違いなしね。」

P 101

「私がかんしゃくを起こす原因：大きな物音」

「私が拒否する音は車やバイクのエンジン音。小さな子供の甲高い声や突発的な笑い声。ある程度予想でこるものは何とか我慢することは可能だけど、それでも耐え難いのは事実。」

P 118

「私には身体に均等な圧力を加えられると安心できる。」

P 126

「私が持っていた精神的な病は、うつ病、パニック障害、対人恐怖症、異常潔癖、PTSD に加え解離性人格障害。」

P 145

「高機能には高機能の困難が待ち受けているのよ。私は知能が高い方に分類されているわ。だけど、自閉症的な症状があるのも事実。辛いのは、私には知的障害がない分、世の中ことがちゃんと見えてしまうこと。」

P 156

「文字はいつも私を助けてくれる。私は聴覚情報を頭の中で文字情報に変換するのがとても苦手で、だから電話で用件を聞きたりすると、たちまち思考停止状態になってしまうわ。」



P 220

「私はそそくさと国道沿いに引っ越ししたわ。耳栓があればエンジン音は我慢できるもの。」

P 221 (東京駅)

「ホームに下りた瞬間、正直なところ、そのまま帰ろうとしたわ。一瞬にして視界に入った人の数が許容範囲を超えたので、私は色と大まかな形しか判別できなくなったの。」

「私は左手しか荷物を持って歩けないらしいの。スーツケースとハンドバック。手すりにつかまらなければ倒れてしまいそうなほど疲れていたから、私は荷物をすべて右手に持ち替えなければいけなかったわ。左手を基軸にしているからこそ生活していけることを、その時まで知らなかった私は、荷物を持ち替えた瞬間、すべての音が聞こえなくなった。」

P 223

「地図を暗記できるけど、いつも迷子になるのは三次元の物事の判断に弱いからだと知ったわ。だけど、東京の電柱には親切に詳しく住所が載っているから、とてもありがたいわね。」



**「地球生まれの異星人」 著者 泉流星**

P12

「一つは掃除機の音。あのキーンと通るガーガー音には今も耐えられない。」

P26

「色はきれいな赤だったが、厚ぼったい無地のウール生地で、少しチクチクしてどうも気に入らない。私は今でも服は手触りで選ぶ。」

P34

「私の場合、話すのは頭の中でワープロで文章を作りながら、その文字を読んでいる感じだ。」

「書き言葉を使って話す特徴がある。」

「部屋を整然と保つことは今でもできない。目の前に置いておかないと忘れてしまうので、使う予定のあるものは何でも出しておきたい。」

P44

「家にあるたくさんの図鑑や百科事典は大好きだった。整理され、分類され、定義されている知識のカタログを飽きもせず繰り返し眺め、私はそこから全体として「世の中」というものを理解しようとしていた。」

P46

「口で説明されても、私には話し言葉をうまくつかむことができなかった。音量が不安定で音が大きくなったり小さくなったりすると聞き取りにくく、まるで外国語のように聞こえたりする。話し言葉がうまくつかめないのは、そんな感覚に近い。言葉には違いがないのに、時として意味のない音の連りのようにしか聞こえてこない状態だ。」

P47

「痛みや苦痛に鈍感で、具合が悪くなってもめったに自分では気付かったが、この自閉症スペクトラムの人にはよくあることらしい。」

P63

「私にとって、話し言葉はとても流動的で、ひどくつかみにくい。頭の中をすり抜けて消えてしまうような気がする。書かれた文字は、何度見返しても常に同じで、安定していて、つかまえやすいのだ。」

P70

「私はカラフルな多色刷りの本だと気が散ってしまう。」

P93

「大音響のロックンローラーすら慣れれば平気で、ディスコも楽しめるようになったが、普段は相変わらず、肌触りがよく着心地がゆったりした服しかとても着られなかったし、騒がしいものはやはり苦手なままだった。」

P95

「意見や考えははっきり表現することはできるようになったが、表現の強さを微妙に加減したり、適切な感情をこめて表現することは極端に下手だった。」

P99

「数字や数式を使うものはどれも見事に苦手だった。当時、進学校に在籍している生徒が LD (学習障害) を持っているなんて誰も思いもしなかったが、私の学力の偏りは明らかでどう見ても努力すればなんとかなるという範疇を超えていた。」

P110 (一人暮らし)

「私は何かに気を取られていると、大学へ行くこと以外、歯磨きから洗顔、風呂、眠ること、食べることなど、何でも忘れてしまうのだった。身の回りに関する注意がこんな風にすっぱり抜け落ちてしまうのは、自閉や ADHD など軽度発達障害の人には多いことらしい。「家族と住んでいる時は生活リズムに合わせていたから、自分の生活管理能力のなさにはほとんど気がつかなかった。」

P111

「とくに目からくる刺激に敏感で、晴天の昼間にはよくサングラスをかけていたし、逆光の並木道を歩いていると、白黒の激しいコントラストの反復に気分が悪くなった。」

P114

「私は誤字脱字が多く、書き直して試行錯誤する方なので、手書きよりワープロを手に入れてからの方が文章はぐんと書きやすかった。」

P121

「変化を受け入れることは、私のような自閉圏の人間には難しい。」

P127

「私には使いやすい地図を的確に選び出す才能があり、地図さえあれば、ほとんど迷わず一人歩きすることができた。街の大ざっぱな地理も、主要な地名や通りの名前も、どの土地へ行ってもすぐ頭に入った。」

(一人旅)「なれない世界の音や匂い、色彩や形といった感覚刺激に対する刺激が積み重なって旅行中体調はあまり良く終わり頃には身体が弱って咳が止まらなくなって困った。」

P128

「大好きな色、ブルーを貴重とした部屋にいた。」

P133 (おもちゃ売り場)

「売り場には強い蛍光灯の照明に照らされて、白いまばゆい光であふれていた。子供の頃から私にはデパートやスーパーのまぶしい照明に包まれると、催眠術にかかったように、ぼーっと夢心地になってしまう癖がある。大人になるにつれて次第に冷静でいられるようになったが、一日中その中で働くとなるとまた話は別だった。」

「売り場には常に複数の音楽が流れていた。生協の店内の BGM だけでなく、すぐ隣の専門店街の BGM、目の前の吹き抜け広場には音楽時計、店内にはゲームソフトとおもちゃの自動販売機

があつて、…（省略）…すべての音を私は意識から閉め出すことができない。BGMの曲が変わるたびにふと注意がそちらにそれ、曲名が頭に浮かんできってしまう。その上、子供の売り場などで子供の叫び声などで、…（省略）…目と耳から多すぎる情報感覚刺激が洪水のように、常に大量に流れ込みつづけていた。」

「もう少し、静かな場所でならやれたかもしれない簡単な仕事さえ、この環境ではとてもこなすことができなかった。」

P134（仕事）

「店を管理する仕事をこなすには複数の仕事を同時進行する必要があつた。…（省略）…状況に応じた臨機応変にしなければならず、教えられたことをそのまま覚え、マニュアル通りにしていつでもできるものではない。」

P137（パン工場）

「会話するには思い切り大声で怒鳴らなければ聞こえないほどの工場の機械の騒音の中で一日を過ごすのはとても無理だった。目の前がグラグラして頭が割れそうな感じだった。」

P138（農産物の仕入れ）

「私はやはり複数の仕事に優先順位をつけて上手に配分することができず、たちまち混乱を起こした。」

P157

「ダンスと音楽パーティ以外、公式行事にもほとんど参加せず予定通りのんびり過ごした。」

P162

「私は機会的な丸暗記が極端に苦手だ。何であれ本当に理解しない限り覚えることができない。」

P168

「私の場合、人の顔を覚える難しさと相手への感情の間には何の関係もない。」

P176（夫婦室）

「私には彼の寝息、身動きする気配、時々かくいびきなどがとてつもなく気になって、ゆっくり眠ることもできず、何とも寝心地が悪いのだった。」

P195

「Eメールは話し言葉とは違って、私にはとても使いやすいコミュニケーション手段だった。情報が言葉だけだから、相手のしぐさや表情や話し方から意味を読み取る努力は必要ない。情報過多で混乱することもなく、書き言葉だけにじっくり専念すればいい。」

P211

「「不安や恐怖を呼び起こすもの」…（省略）…音や色や光など、外界の全ての感覚刺激が強烈すぎて耐えられないと感じる時であつて、他人の存在や視線が気になるからではない。」

P221

「音の刺激や急な予定変更に対する過敏反応だということには、この頃は気づいていなかった。」  
「自分が強い感覚刺激や突発的な予定外の行動で同様することを知ったのはごく最近のことだ。」

P227

「週間掃除スケジュールを作り、壁に貼った。…（省略）…私は視力が弱いので、普通なら気付く汚れにも気付かないことが多いし、注意力にも問題があるので見落としなく掃除するのは難しいけれど、週間掃除スケジュールを守っていれば、不注意で掃除する箇所を飛ばすこともなく汚れに、気付かなくても週に1度は掃除することになる。」

## 「ぼくとクマと自閉症の仲間たち」 著者 トーマス・A・マッキー

P11

「ぼくは以前、聴覚訓練を受け、その体験レポートを発表した事がある。」

P16

「この日はぼくの5歳の誕生日だった。…(省略)…それから数年間、周囲に他の人がいると恐怖を感じるようになった。それも人数が多ければ多い程、恐怖も増すのだった。」

P19

「右の耳に人口鼓膜をいれてもらった。…(省略)…1週間入院することになった。バランスが取れなく、歩けなかったせいだ。」

P26 (精神施設)

「TV室。誰かとロげんかを楽しみたいくてたまらない気分の時行くといい場所だ。」

P69

「ひとり暮らしというのは、まさに自閉症者の夢だろう」

P70 (オハイオ州立大学の学生街の部屋)

「失敗だったのは、学生向けのバーの立ち並ぶ通りから角を曲がってすぐの場所を選んでしまったことだ。」

「毎晩、サイレンで起こされる。クラクションにも起こされる。」

P71

「今の僕は、静かさと治安を念頭に置いて選んだマンションに住んでいる。長年、切望し続けた二つのものが、今はたつぷりとある。この場所に住めて、今のぼくはとても幸せだ。」

P73 (広汎性発達障害)

「自分の悩みに、ようやく名前がついたのだし、この悩みと戦う武器があるはずだとわかったのだ。そしてぼくは知るようになる。その武器とは知識なんだ」

P97

「僕は変化が大きらいだ。」

「物事が同じで変わらなないと、安心感がある。前と変わっていなければ、「どこで?」「いつ?」

「どんなふうに?」がわかる。ときには、「なぜ?」さえわかることがある。」ところが、変化が起きると、こちらは改めて適応をやり直さなくちゃならない。ぼくにとっては、決して易しいことではない。」

P99

「ぼくにとって、眠るとき、熱がとても大切だ。寒いと眠りにつくことができない。以前は毎晩電気毛布を使っていた。夏でも使っていた。」

P102

「性欲がないのと同様、食欲も抜けている。」

「空腹って何だろう?ちゃんとわかっているかどうか、自分でも自信がない。何か食べなくては

と必要に感じることは、全然とは言わないにしても、ほとんどない。」

P103（トイレ）

「トイレに座るのがどうしてもなく痛い」

P117

「コンピューターこそ、自閉症の人々に神さまがくださった贈り物だ。…（省略）…ぼくにとっては、掲示板や電子メールのほうがコミュニケーションがしやすい。ふつうっぽくしゃべろうとして、大変なエネルギーを費やす必要がないからだ。静かな場所で、ただタイプするだけですむ。感覚刺激の総量が限界を超えてオーバーロードを起こす心配も大幅に減る。」

P122

「自閉症の困った行動に出るのは、全部とは言わないにしても、大半が感覚の統合がうまくいかないせいだと思う。例えば、どうしても服を着ようとしない人は、ある種の生地の手触りが痛いかもしれない。あるいは、ある場所にだけはどうしても行きたがらないのは、そこじゃ音がこもって耳の中でこだまするせいかもしれない。…（省略）…彼らが説明できない理由はコミュニケーションの力が低いせいのあるし、自分の経験していることが、まさか標準とはちがうなんて、思ってもみないからという事もある。」

P124（肌をブラシでこすること）

「医療用のブラシを使って、腕や脚、背中などをこすり、触覚を刺激するという方法だ。ぼくの場合、普段は何の根拠もないのに錯覚みたいに痛みが感覚が続いているのが、これが終わってからは平均 45 分くらい、ときには1時間、痛みが消えるのだ。」

P125（フランスのギューイ・ベラル博士が開発したセラピー）

「自閉症の人々には聴覚が過敏な人が多いが、この過敏症がかなり軽減されるという評価だ」

P150（感覚統合）

「ぼくもこの分野で困難を抱えている。自分の身体が、本来果たすべき機能を果たしてくれないのは、歯がゆいものだ。僕の場合、一番しゃくに障る問題は圧迫がほしいという渴望だろう。」

P153

「触覚の分野に関しては、ぼくの悩みは一般に「自閉症の人はこう」とされる問題とまさに正反對らしい。だから、ぼくはこう考えている。自閉症の感覚障害の本質はどちらかの方向へ極端にかたよる、その極端さにあるのだ。」

「人に触られる感触を苦痛に感じる人が大多数を占める中、ぼくにとっては、人の感触はとても気分のなごむものだし、必要さえある。ある意味で、感覚の平衡を保ってくれるとも言える。」

「温度も問題になる。寒いと、体がひどく痛む。暑さは気分を鎮めてくれるし、感覚の平衡を保ってくれる。」

「どの感触のものが触れなくなるかは、日ごと、時間単位、分単位で変わるのだ。ひどいときは、部屋の中で空気が循環するのさえ痛く感じられることもある。ありがたいことに、これはたまにしかない。それにこの問題があるのは手と足だけなのだ。」

P154

「視覚にも問題がある。黄色をみると目がくらんでしまう。黄色いものを見ると太陽をまっすぐ見るみたいな感じがする。太陽みたいに明るい物じゃなくても、くらくらするのは変わらない。」

「蛍光灯の光は神経に障る。そのためアメリカ自閉症協会の委員会に出席しているときにも、何度か感覚のオーバーロードに陥ってしまったことがある。」

「人の多い場所、みんながあらゆる方向へ動き回っている場所も、ぼくにはつらい。学会や大会などの会合もそうだ。でもあまりにきつくなってきたら、ホテルの部屋に帰るか、どこか鎮まるための場所へ引っ込めばいい。しばらく閉じこもって、ペースを落とし、自分を取り戻す。」

「まぶしい光はよくない。陽の照っている表へ出て、吐き気に襲われたこともある。フラッシュなどの急な光や点滅する光でも同じようなことになる。」

P157

「マンションに一人ではいるときは、スピード社製の水着に、ぼつてりしたトレーナーを着ている。これが一番着心地がいい。半ズボンはいけない。…（省略）…ビジネススーツは大嫌いで、持てさえいない。」

「散髪するのはものすごくつらい。ひどく痛くて、いつも可能なかぎり先送りにしてしまう。中でも最悪なのは櫛を使うこと。ブラシも使えるものがなかなかないが、ありがたいことに、いくつかは確保できている。」

「固形の石鹸も困りものだ。だが、液状の石鹸なら使えるとわかった。値段は高いが、固形のほど痛くないので、よぶんに出費するだけの値うちはある。」

P162（施設）

「みんながいつせいに粘土を投げている場所から連れ出して静かな部屋へ行き、ただ座って話せば良かったのに。粘土投げなんかしても感覚がオーバーロードになるだけだった。僕の触感粘土の触感が大嫌いだった。僕の聴覚は、テーブルに置かれたマットに粘土が当たる音が嫌いだった。ぼくの視覚は、みんながいつせいに粘土を投げている無秩序な動きが嫌いだった。」

P170（テープレコーダー）

「聴覚の機能不全のせいで、かけてもらってもぼくにはよく聴こえなかった。」

P197

「泊まっていたホテルのドアで、開けるたびにきしんでものすごい音のするやつがあった。最初はひどくつらかった。時が経ち、訓練を重ねるうち、この音がだんだん気にならなくなっていく。」

P199（聴覚訓練）

「ぼくの聴覚は明らかに良い方向に変化していた。」

P200（聴覚訓練を受けて2ヶ月後 実家）

「洗いあがった食器を戸棚にしまっていた時、ぼくは棚に皿を置いた。その音の「痛さ」ときたら、ほとんど耐えられないほどだった。」

## 「自閉症の僕が飛び跳ねる理由」 著者 東田直樹

P 12

「自分の力でコミュニケーションをするためにと、お母さんが文字盤を考えてくれました。文字を書くこととは違い、指すことで言葉を伝えられる文字盤は、話そうとすると消えてしまう僕の言葉をつなぎとめておくきっかけになってくれました。」

P 30

「僕たちは、自分の体さえ自分の思い通りにならなくて、じっとしていることも、言われた通りに動くこともできず、まるで不良品のロボットを運転しているようなものです。」

P44

「体に触れられるのは嫌ですか？僕はいやではありませんが、自閉症の人の中には抱きしめられたり触れられたりするのがとても嫌な人がいます。」

P70

「人が気にならない音が、気になるのです。」

「音がうるさいというのは、少し違います。気になる音を聞き続けたら、自分が今どこにいるのか分らなくなる感じなのです。その時には地面が揺れて、回りの景色が自分を襲って来るような恐怖があります。だから耳をふさぐのは、自分を守るためにする行動で、自分のいる位置をはっきり知るためにやっているのだと思います。」

P72

「手足がいつもどうなっているのかが、僕にはよく分かりません。僕にとっては、手も足もどこから付いているのか、どうやったら自分の思い通りに動くのか、まるで人魚の足のように実感の無いものなのです。」

「しかし、いまだに僕は人の足を踏んでも分らないし、人を押しのけても分かりません。触覚にも問題があるのかも知れません。」

P82

「例えば、暑くて倒れそうでも、暑いことは分りますが、服を脱げばいいということを忘れてしまいます。分らないのではなくて、忘れてしまうのです。今自分が着ている服がどんなものか、どうすれば涼しくなれるのかということを忘れるのです。」

P84

「時計の変化で時間が経ったことは分りますが、実感として感じるができないのが、僕たちには不安なのです」

P104

「僕たちは数字が好きなのです。数字は決まっているので…（省略）…時刻表やカレンダーは誰が見ても同じだし、決まったルールの中で表されているのが分りやすいのです。」



## 「鮮やかな影とコウモリ」 著者 アクセル・ブラウنز

P20

「物にはそれぞれふさわしい場所がある。物はその場所を勝手に変えてはいけない。これは僕の規則だった。」

P28

「団地の敷石は整然と並んで僕を迎えてくれた。これ以上きれいなものを僕は知らない。石と石の隙間は踏んではいけないので、気をつける。」

P36（地下室）

「僕は立ち上がり、ずっしりしたドアを開けた。僕の視線は二つのドアノブに注がれた。」

「注意深くノブを下に引っぱり、もう片方のノブになにが起こるのかを観察してみた。この結果に、僕はうっとりとなった。」

P44（寝室の照明）

「スイッチを押すたびに、目に見える変化があった。光は輝き、光は消える。この繰り返しの遊びは、僕に安心感を与えてくれた。」

P67

「僕はクルクル回るのが大好きだった。」

P104

「休み時間を告げる鐘の音で僕が解放されたとき、子どもコウモリたちはみんな笑っていた。僕の耳に押し入ってくるガチャガチャという鐘の音は普段は好きではなかった。けれどこの日、僕はこの粗雑な音を感謝して味わった。」

P164

「痛みが僕に声を出させることはめったにない。」

P184（ホーフハウス）

「この廊下の大きな暖房をかわいがっている。僕の手は僕の足ほど感覚をなくしているわけではない。けれど熱や圧力を受けると、両手もやはり両足のようにある特別の存在を得るのだった。」

P203（テレビ）

「キスをしようとするそれぞれの顔にかかった雲が 1 つになって、その眺めが気持ち悪いのだ。」

P249

「病気が僕を支配しているのは、うろたえてしまうほど素敵だ。病気は、普段は隠れていて存在を感じられないものたちが、ちゃんと存在しているという感覚を呼び起こす。」

P309

「僕の両脚、とくに左右の脚はあいかわらず感覚がなかった。」

P318（墓地で仕事）

「だいたい毎日太陽が顔を見せていた。日の光のもとでは、僕はすぐに疲れてへなへなになって

しまった。」

P412

「僕は熱い砂の上を裸足で歩くこともできれば、冷たい水の中で永遠に泳ぎ続けることもできるのだ。」

P449

「週末、ひどい風邪が僕の鼻に居座った。存在の伊吹を感じさせてくれるから、僕は本当は熱が出るのが好きだった。たとえ熱が高くても、僕はいい気分になる。」

## 「変わり者でいこう」 著者 ジョン・エルダー・ロビンソン

## P167

「シャツとパンツの内側の縫い目も感じる。今まさにこの瞬間、ワイシャツの襟吊りが首をこすろうとしている。幸運にも、たいていはこれらの感覚を無視できるよう、自分を訓練してきた。でなければ、今頃、気が変になっているだろう」

「僕がある種の感触に異常に敏感ということにある」

「精神科医らによれば、自閉症スペクトラムの多くの人たちは、刺激に対して異常に敏感だという。僕のように、接触到に敏感な人たちもいる。また、音や光や、においに敏感な人もいる。すべてに敏感という人も、ひと握り存在する。」

「鋭く細かい繊維が背中をちくちく刺している。シャツのラベルは首をひっかいている、気にすれば気にするほど、強く感じる。」

「子供のころは、もっと厄介な状況だった。服の感触が一日じゅう気になってしかたがない。という時期があり、座っている間もそれに気を取られてそわそわしていた。」

## P170

「自分の感覚は、頭の中の優先システムのようなものによって配列されているとわかった。目覚めたとき、第一位となるのは視覚で、僅差で聴覚が二位につける。視覚と聴覚は常に、触覚や嗅覚より上位にあるようだ。ものすごくひどい悪臭がしている場合は別だが。死んだリスのにおいは、どんな場合も芝刈り機の騒音を負かすだろう。だが何事もなければ、やがて触覚と嗅覚が追い上げてきて、普通は気にならないあらゆる細かいことに、僕は気づき始める。触覚がトップに踊りでると、時々、あの苛立ちが始まるのだ。」

「最も触覚を意識するのは、夜、暗く静かなところで横になっているときだ。だから、服を着て寝ることができない。縫い目のせいで目が冴えてしまうのだ。靴下も同じ。日中、靴をはいている間はその存在を感じないが、靴下をはいたまま寝ると、夜更けには足ががんにがらめにされるように感じる。年齢を重ねるにつれて、より楽に、下着のラベルなどは気にせずにいられるようになった。」

「ひとつ役立ったのは、自分の意識を内側に向けることだ。屋外にいる場合はまず、風の音に耳を傾ける。リラックスするよう心掛け、ゆっくり呼吸する。それから、頭の中のメトロノームを動かし始める。鐘のようなチャイム音をイメージし、一秒に一回鳴らし続ける。まるで本当に横で鐘が鳴っているかのように、とてもはっきりとイメージできる。その音色に意識を集中していると、ほんの少し、世界は影をひそめる。集中すればするほど、ちくちくする服などは僕を煩わせなくなる。しばらく集中したあとは、邪魔者は消え失せるらしく、僕はよりリラックスする。」

「ラベルに対する感覚過敏をうまく最小限に抑えたので、ざっくりした毛糸のセーターまで着られるようになった。」

「僕は下着を裏返しにしてきているので、あのうっとうしい縫い目やラベルは外側に出している。絶対にデザイナーズブランドの下着は着ない。」

P180

「僕が過剰な感覚の世界で育ってきた。音はすべて火災報知器のようだった。服のラベルにはひっかかれた。明るい光には驚かされ、目が眩んだ。」

「厄介なことのひとつは、自分が望む程度の音や光を自分で出す分には何の問題もない、ということだった。自分で制御している限り、自分で出す音や光にはまったく悩まされなかった。半径100メートル以内にいる人たち全員に絞殺されてもおかしくないくらいの大声を、一日じゅう、張り上げていたとしても大丈夫だったろう。けれども、その半分のボリュームの音を誰かにたてられたり、光をぱっと当てられたりすれば、僕は騒ぎ出した。この矛盾のせいで、僕は単なるわがままな悪ガキと思われた。」

「幼いころ、自分が人より過敏であると知るすべもなかった。自分にとっては苦痛の種でしかなかったものが他の人にはまったく気づかれずにすんでいる、と聞いたら驚いたことだろう。だが、その通りだった。大人たちは僕が何に悩まさせているのか気づかず、この子は頭がおかしいのかもしれない、というような目でよく僕を見た。僕が、いらいらしたり妙な行動をとったりしていたからだ。」

P186

「僕にとって、人ごみや騒音や閃光への対処法は何か集中することにあるらしい。ある目標に意識がびたりと向けられていれば、あらゆる邪魔者は消えてしまうようだ。目標を失うと、入ってくる感覚情報は僕を打ち負かす。」

「仕事以外では絶対にコンサートに行かないのには、理由がある。聴衆の中にいれば圧迫感を覚え、何もすることがなく、まさにフルーティのボウリング大会でなりかけたように、おかしくなるからだ。今でも、その状態は楽しめない。同じ理由で、混んだバーでひとりきりでいることもできない。意識を向ける相手や読む本があれば、まわりの大騒ぎも気にせずいられる。だが、そういうものがなくなると、きっかり二分いないに外に出て、立ち去る。今では先が読めるので、例のような事態を避けるためにものごとを処理することができるし、なぜ、しかじかのことをしないのかと不思議に思われても、ちゃんと答えられる。」

「どうやら僕の集中戦略は、あらゆる感覚のオーバーロードに適用できるようだ。」

「このように、集中力は感触や騒音や、おそらく他の多くの問題について僕の助けになっている。」

## 「目を見なさい！」 著者 ジョン・エルダー・ロビンソン

P18

「今でも僕は話すときに、視覚的なことで気が散りやすい。幼い事は、何かに目が奪われるとびたりと話すのをやめた。大人になったからは、まったく黙ってしまうことは滅諦にないが、それでも何かに目をいくと話に間を置いてしまうことがある。だから僕は誰かと話すときには、たいてい特定の物ではなく空間を見るようにしている。何かをじっと見ながら話すのは昔から苦手なので、話ながら車の運転ができるようになるのはとても難しかった。結局はできるようになったが。」

P33

「今でも何かの下に横たわり、上から押される感覚が好きだ。ベッドに横になるとときには、枕を体にいくつものせる。トップシートより気持ちがいい。」

P110

「僕の暗視視力は抜群だった。聴覚も鋭かった。」

P120

「体をゆらゆら、くねくね、びよんびよんさせてしまうことに、はっきりと罪悪感をもっていた。ストレスがあると体の動きは一層頻繁になった。」

「知らないうちにいつも同じように動く僕の癖は無害なのだ。ソファに横になるとき、僕の足は前後に動いているかもしれない。メニューを読みながら体が左右にゆっくりと揺れているかもしれない。あるいは単に頭を上限に動かしているかもしれない。どんな動きであろうが、僕にとってはごく普通のことなのだ。しかし本当に「普通の」人たちはそうしないのだろう。何が僕にそんな動きをさせるのかはわからない。動き始めたことに自分で気がつくことは滅多にない。ただ動き出すのだ。」

「誰かに「頭を揺らすのをやめろ！」と言われて初めて、僕は止まるのだ。」

P228

「昼間のディスコはしーんと静かで日の光は一切入らなかった。外から覗かれないように窓とドアを真っ黒に塗られていたからだ。夜には決してつけられることのない作業用の蛍光灯が昼間の店内を均一にグレーに照らしていた。トイレを除いて、そこら中、煙草の煙やこぼした酒の匂いがした。トイレは尿とおう吐物でもっとすさまじい匂いがした。煙と汗と油が固まり、薄い膜となって室内のあらゆるものを覆っていた。白いタオルでどこかを拭くと、入れたばかりのアイスティーの色がついた。」

P372

「相変わらず、人の眼を見ないで話すし、びよんびよん跳ねたりもします。独特の触覚もあります。ルール通りが嫌いですし、自分独自の名前を勝手につけます。考え方は論理的で、普通と呼ばれる思考回路には違和感を覚えています。」

## 「天才が語る」 著者 ダニエル・タメット

P77

「ぼくの場合は、人の顔を覚えるのに大変な苦勞をしている。何年もつきあっている人の顔ですら覚えられないのだ。人の顔の複雑さについてはちょっと考えてみてほしい。細かな部武運がそれぞれ違っているばかりか。表情は一瞬たりとも固定しないで、絶え間なく動いている。ぼくは友人や家族の顔を忘れられないのは、最近撮った彼らの写真を思いだしているからなのだ。」

P206

「いまも僕は、本や新聞のページの誤植やちょっとした間違いをしょっちゅう見つけだす。それに、見知らぬ部屋に初めて入ると必ず目眩を感じる。目にした部屋のあらゆる微細な情報が、頭のなかでぐるぐる回るからだ。全体より細部が優先される。つまり、テーブル全体の姿を見るより先に、その表面のある引っ掻き傷に目がいくし、窓だとわかる前に窓に反射する光を見てしまう。先に細かな模様を見てから、ようやくそれが絨毯だとわかったりする。」

## 「ぼくには数字が風景に見える」 著者 ダニエル・タメット

P30

「からだを前後に動かし、額を繰り返し壁にぶつけた。ものすごい勢いでぶつけてけがをすることもあった。」

P31

「保育園には砂場があった。ぼくは一日の大半を砂場にしゃがみこんで、砂を掘ったり、かきまぜたりして過ごした。砂の一粒一粒に魅せられていた。」

P32

「保育園の床には、マットの部分とカーペットの部分があって、その感触が違うことや楽しみながらゆっくり歩いていたことを覚えている。ぼくがうつむいて足元を見ながら歩いていたのは、ほかの子や保育士とぶつからないようにするためだったが、ゆっくり歩いていたので衝突してもたいしたことにはならなかったし、ちょっと向きをかえるだけで衝突は避けられた。」

「ビニールで表面を覆われたマットが敷いてあった、そのマットの上をはだしで歩くのがぼくは好きだった。暑い日には、汗をかいた足の裏がマットにくっついた。何度も足を上げたり下ろしたりして、足の裏のくっつく感じを楽しんだ。」

「子どもたちは僕の視覚と感触の世界の向こう側にいた。」

P35

「両親の話では、ぼくは母の靴を床に繰り返し打ちつけていたという。靴の立てる音が好きだったのだ。」

P38

「ページをめくる音が好きだった。本はぼくにとって特別なものになった。」というのも、両親が本を読んでいるとき、部屋は静けさに満ちていて、そこにいと穏やかで満ち足りた気持ちになれたのだ。」

P39

「公園のそばの通りはひどくうるさいときがあった。家に帰る途中で、通り過ぎる車が突然クラクションなどのいやな音をたてたりすると、ぼくは耳に手を押し当てて立ちすくんだ。大きな音よりむしろ不意に鳴る音のほうがいやだった。その音がどんな影響をぼくに与えるか予測できなかったからだ。だから風船も嫌いで、風船を持っている人を見るとすくみあがった。風船が割れて、すさまじい音を立てるのではないかとびっくりした。」

P61（小学校）

「学校の正門のすぐ横にはコート類をかける部屋があり、そこで子供たちは自分のオーバーやコートをかけてから教室に向かった。ぼくはその部屋を使うのが好きではなかった。壁の高いところに窓がひとつあるだけで、いつも暗かったからだ。それに、たくさんあるコートのなかで自分のを見つけられないのではないかと、よく似たコートを間違えて家に持ち帰ってしまうのではないかと、いつも不安を感じた。それで自分のコートをかけるフックを決めていた。しかし、コート

類をかける部屋に入っていき、ぼくのフックにほかの子のコートがかかっていたりすると、どうしていいかわからずパニック状態になった。」

P64

「教室で勉強するのは容易ではなかった。子供同士で喋っていたり、廊下を人が歩いたり走ったりしていると、授業に集中できなかった。外部の音を遮断することができないので、集中するにはときどき耳に指を突っ込むしかない。」

P69

「ぼくは兄弟が増えていくことに最初は無関心だった。弟や妹が一階や庭を走りまわったり大声をあげたりしていても、自分の部屋で静かにひとりで遊んでいた。しかし、兄弟ができおかげで、とてもいい影響を受けた。人と接することが否応なく増えたとし、まわりにいつも人がいるおかげで、騒音や変化にうまく対応できるようになった。」

P70

「その夜、ぼくはベッドに入っても眠れなかった。両親に買ってもらったばかりの新しいパジャマがちくちくするので、ベッドのなかで寝返りばかり打っていた。」

P72

「ぼくは風呂の時間が嫌いだった。弟たちといっしょに風呂に入り、熱いお湯で手桶で頭や顔にかけられるのもいやだったし、弟たちがお湯のかけっこをしたり、熱い湯気が立ち上っていたりするのもいやだった。」

「ぼくは日々の騒音からできるかぎり離れていた。家族のみんながぼくに用があるときにも、ぼくと弟のリーが使っている部屋にすればよかった。弟や妹が陽が燦々と降り注ぐ外で駆け回っている夏でも、ぼくは自分の部屋の床にあぐらをかき、膝に両手を載せて座っていた。絨毯は赤土色で、暑くごわごわしていた。その手触りが好きで、てのひらで絨毯を撫でまわした。」

P76

「物心つく前から木には惹きつけられていた。てのひらで硬くてざらざらした木肌を撫でたり、溝を指先でなぞったりするのが好きだった。」

「ぼくはいろいろな大きななりに脅迫的な興味を抱くようになった。ちらしは、地元の新聞や朝の郵便物といっしょによく郵便受けに入っていた。そのつるつるした感触と左右対称の形にすっかり魅せられたのだ。」

P84

「ぼくには、なにが起きるかあらかじめわかっていることが大事だった。」

「学校が楽しいと思ったことはなかったし、いつでもいたたまれない思いをしていたが、ひとりで自分の好きなことをしているときは別だった。僕は頭痛と胃痛をちょくちょく起こした。それはその時間にいかに緊張していたかのしるしだった。あまりにも頭痛がひどくて、授業にまったく集中できないこともあった。」

「運動会の日がいちばん苦痛だった。・・・大勢の見物人が叫んだり騒いだりするのがたまらなくいやだった。大勢の人と騒音の組み合わせほど苦痛なものではなかった。」



P88

「ぼくは家から離れるのが苦痛だった。なにもかもがいつもとは違って、その変化に順応できなかった。」

P95

「人に話しかけると、周波数を特定のラジオ局に必死に合わせるような感じになって、相手の言葉の大半は雑音のように頭のなかを素通りしてしまう。」

P105

「歯を磨くカシャカシャという音が生理的に苦痛だった。バスルームの前を通り過ぎるときには両手で耳を塞いでその音を聞かないようにしたし、その音がやむのを待ってからでないとほかのことができなかった。この極度の神経過敏のせいで、歯磨きをさっさと終わられてしょっちゅう両親に注意された。」

「結局は、ぼくは脱脂綿を耳のなかに入れ、音を聞かないようにして歯磨きをすることにした。あるいは、自分の部屋にある小さなテレビを見ながら、歯磨きをしていることを意識しないようにして磨いた。さもないと吐きそうになった。こうしたささやかな脱脂綿を突っ込んで、ドリルやほかの器具の音が聞こえないようにした。最近では、なんの不自由なく、毎日二回必ず歯を磨く。電動歯ブラシを使っているが、これは手で磨くときのような耳障りな音を出さないので助かる。」

「靴ひもの結びかたもなかなか覚えられなかった。いくら練習しても、両親が何度も繰り返し干し得てくれた見備の動かしかたができなかった。」

「右と左の区別もできなかった。(いまでも神経を集中しないとわからない。)」

P114

「制服を着るのはいやだった。厚手の生地できているブレザーは重く、新しい革靴はきつくて足が痛かった。」

P117

「学校での毎日は、教室で出席をとることから始まる。それから曜日の時間割にしたがって、違う教室や、敷地内に建つ違う建物に移動した。情けないことに、ぼくは方向音痴なので、何度も繰り返し覚えた道順は別だが、長年住んでいる場所でもたちまち迷子になった。だから、学校で迷子にならないために、同級生の後について各授業に行った。」

P138

「暑い夏の日だったので、電車のなかは息苦しく不快だった。だれもいない窓際の席に急いで座り、床に置いたバッグを足のあいだできつくはさんだ。座席はふわふわし、いくら腰を動かしても、座り心地がよくならなかった。この電車に乗っているあいだじゅう苦痛だった。床には汚れた菓子のビニールの包み紙があり、前の座席にはくしゃくしゃになった新聞が置いてあった。走り出すと騒音が襲いかかってきて、そのせいで窓枠のひっかき傷の数を数えることに集中できなかった。停まる駅が増えていくにつれて乗客も増え、大勢の人が入れ替わり立ち替わり現われ座席に座ったりまわりに立ったりするので、ぼくはますます不安にがんじがらめになった。さまざま

まな騒音（雑誌をめくる音、ウォークマンから漏れてくるドンドンという音、人の咳や鼻をかむ音や話し声）のせいで気分が悪くなり、頭がぼらぼらになりそうな気がして、指を耳のなかに押し込んでいた。」

P145

「バスは長く険しい坂道を這うように進み、一分ごとに停発車を繰り返し、そのたびに乗客は増えていった。帽子とどっしりした毛皮のコートを着た男性たち、子ども連れの若い女性、足元にビニールのバッグを置き、スカーフを頭からすっぽりかぶった年配の女性たちがいた。座席は少なく、立っている場所も狭いので、あっという間に満員になり、ぼくは気分が悪くなってめまいがしてきた。人の海のなかで溺れそうな気がして、あえぐように呼吸がした。次のバス亭が近づいたとき、ぼくは座席からいきなり立ち上がったので、隣に立っていた男性を突き飛ばしそうになった。うつむきながらからだをねじ込むようにして前に進み、ようやく外に出ると新鮮な空気を胸いっぱい吸い込んだ。汗をびっしょりとかき、からだがぶるぶる震えていたので、気分が落ち鵜も九までかなりの時間がかかった。」

P166

「自閉症スペクトラムの者には、インターネットでほかの人々の言葉のやりとりをするのは刺激的なことであり、それによって自信が持てる。第一、チャット・ルームでの会話や電子メールのやりとりでは、直接会って話す場合に必要な集中力が足りない。会話をはずませる方法や、笑みを浮かべるタイミング、ボディランゲージの意味を読み取る必要がない。」

P171

「残念なことだが、こうした経験はとりたてて珍しいものではない。イギリス全国自閉症協会の2001年の調査によれば、高機能自閉症、あるいはアスペルガー症候群の人でフルタイムの仕事に就いているのはたった12%、一方、2003年のイギリス統計局の調査では、ほかの障害者では49%が、そして健常者の81%が正規に雇用されている。

P175

「語学を学習したい人のための教育ウェブサイトをつくることにした。コンピュータに詳しいニールが技術的な面を受け持ち、ぼくがサイトに載せる文章やコース表を書いた。（「オプティムネム」）

P181

「家でちょっとしたことが（たとえば、食器を洗っているときにスプーンを落としてしまうようなことが）起きると、ぼくは自分が崩れてしまいそうになるので、動作をとめて、しばらくじっとしている。ほんのささいなことであっても、予想外のことが起きると、ぼくは途方に暮れ、混乱してしまうのだ。とくに決まりきった日常を乱されたりすると打ちひしがれてしまう。」

P220

「アラームが鋭い、切り裂くような音で鳴り響いたので、ぼくは跳び上がって両手で耳を覆った。頭がずきずきと痛んだ。アラーム時計の音に慣れていなかった。」

P229

「図書館には、ぼくを穏やかな気持ちにさせる力がある。人気がなく、人がひっそりと読書し、あるいは書架から書架へテーブルからテーブルへと移動する気配がある。うるさい音がいきなり轟きわたることはなく、ページをめくるささやかな音や同僚や友人のあいだで交わされるひそやかな声だけが聞こえる。」

P245

「ぼくは少し前までひとりでホテルに入っていくのが怖かった。たくさんある部屋のなかから自分の部屋を探してうろうろし、結局探せずに迷子になるのが怖かった。」

P251

「ぼくはいま、ほとんど家で過ごしている。家がいちばん心が安らぎ、平和で居心地のよい場所だからだ。ここには秩序と日課がある。」

P253

「ぼくたちもほかの多くの人と同じように、以前は地元のスーパーマーケットで毎週買い物をしていた。そこはあまりに広く、人がごった返していて、刺激の強いものがたくさんあり、ぼくはそこに行くたびに気分がふさぎ、不安に駆られ、人と接するのが苦痛でしかたがなかった。それに暖房の効きすぎるスーパーマーケットはぼくには厄介な場所だ。からだが温まると皮膚がかゆくなり、不安に駆られてしまうのだ。おまけに、ちらちらする蛍光灯の明かりで目がひりひりする。それで地元の小さな商店で買い物をするようになった。そこに行くほうが居心地が良い。」

## 「アスペルガーの館」 著者 村上 由美

P14

「乳児期の私は、とにかくよく泣くうえに寝つきが悪く、片時も目が離せない子どもだったという。感覚過敏、とりわけ音に過敏に反応し、ちょっと大きな音がするだけで泣き叫んでいた。そして、一歳を過ぎて、泣き声と笑い声以外の発音はわからなかった。」

P21

「そもそも当時の私は、話し言葉への関心が薄く、誰かが発する言葉とそれ以外の環境音との区別がほとんどついていなかったのだろう。」

P34

「ちょっとした物音におびえたり、普通の人にはきき逃してしまうような音が気になったり、そのことで不快になったりする聴覚過敏も、私をひどく悩ませた。学校の校内放送やハンドマイクでの大きなかけ声、教室内でのざわめきなど、突然の物音に耳をふせぐ子どももいる。聴覚過敏があると、スピーカーなどから流れる雑音まじりの音声や、いろいろな方向からきこえる物音が不快に感じられることがあるからだ。」

「私は黒板を爪でこすったような音や、和太鼓が低温でドーンと響く音が特に苦手で、それらの音をきくと、耳や内臓を思いきり殴られたよう感覚を味わう。当時は、不意にこうした音がきえてくると、パニックを起こして泣き出すこともあった。今はがまんすればなんとかその場にいられるようになったが、前もってわかっているときは近づかないか、耳栓を持参するようにしている。」

P53

「私の場合でいえば、聴覚過敏のために普通の人には気にならない音が気になって、それがストレスになることはとても多い。けれど、そのストレスを顔に出さなければストレスは軽減されたのかといえ、必ずしもそうではない。単に、がまんするすべが身についただけなのかもしれない。」

P151

「私はもともとかたづけが苦手だった。視覚から情報を得るのは得意なので、少しぐらいゴチャゴチャしていても、ものが見えているほうが探す手間が省けるからと、ついつい散らかしてしまうのだが、いったん気になるとその状態に耐えられなくなり、猛然とかたづけ始める。」

「職場でも、身のまわりの整理整頓について注意をうけることが多くなり、収納の本などを読んで自分でも工夫し始めたのだが、部屋のスペースにゆとりがないため、どうかたづけても思いどおりにならず、さらにイライラを募らせていた。建築家が住み心地の悪い家を大改造して使い勝手のよい空間にしていくテレビ番組を見ると、心の底からうらやましいと感じていた。」

「真雄のものの管理のしかたにも不満があった。彼はものにはあまり執着がないほうだが、本や車関係の備品などは例外で、一度手に入るとなかなか処分しようとしな。嗅覚過敏のある私は古くなったものの匂いをかいだり、よどんだ空気を感じたりするだけで気分が悪くなってしまう。」

P163

「以前から私は冷房が苦手で、身体がだるくなったり冷えすぎて体調を崩したりすることがあった。婦人科でも「身体を冷やさないように」と注意されていたので、ふだんからスカートをはくのはひかえ、下着も保温性の高いものを選ぶようにしていた。この夏は猛暑だった。外来にやってくる親子も、「先生、外はものすごく暑いですよ！」と言い、みんな汗だくになっていた。それなのに、私は寒くてしかたなかった。出勤途中の駅のホームでも、最寄駅から勤務先まで自伝者をこいでも、まったく汗をかかなかった。おまけに、冷房がきいた室内や電車の車内にいると、身体の内まで冷えているように感じた。服装でカバーしても、首筋から手首、足首などから冷気が入ってきてちっとも温まらない。温かい飲み物を飲んでも効果は一時的で、すぐに冷えてしまっていた。」

P173

「筋緊張とは、骨格筋の硬度や弾力の程度のことで、私が小さいころから身体のバランスをとることが下手で、ちょっとしたことでふらついたり、教室の机などに身体をぶつけていたのは筋緊張の低さが原因だったようだ。筋緊張の低さは発達障害の人には比較的多く見られる特徴だが、私は成長とともに視覚から得た情報によって身体のバランスの悪さを補うことを覚え、なんとか日常生活に必要な動きを保つことができていたようだ。こういう状態だから、普通の人より体力の消耗が激しいのも無理はないことだった。」

P186

「発達障害について書かれた本には、「見えないものはわからない」という記述が見受けられる。真雄も、収納などで扉や引き出しがあると、とたんに探し物が難しくなる。「少し探せばそこにあるじゃない!」「いったいどこを見ているの?」と不思議に思うが、冗談抜きで見つけれない。たかが一枚の板なのだが、それに遮られると、彼の頭のなかではものが消滅してしまうのだ。」

P187

「わが家の整理と収納のキーワードは、「可視化と分類」である。」

「新居を建てる際、作りつけの家具はほとんどオープン棚にしてもらった。引き出しも押し入れの収納以外は半透明か奥行の短いものにし、なかに入れたものが見えやすいようにしている。私としては棚にお気に入りの布を垂らして目隠しにしたいと思う場所もあるのだが、そうすると彼には使えなくなるので、これはあきらめた。「ストックの食材などは同じパッケージに入れて並べるとおしゃれ」といった収納の本に書かれている基本的なノウハウも、彼を混乱させてしまうので、わが家では通用しない。彼はものを探すときパッケージのちがいを頼りにしているからだ。そして、用途やカテゴリーなどによって細かく分類し、それぞれのものの定位置を決め、使ったらそこに戻すように習慣づけた。たとえば、文房具はアクリル製の仕切り棚に、「貼る・くっつける」「切る」「書く」「その他」といったどう差別に分類して収納している。また、いっしょに使うものはできるだけ同じところにまとめて収納し、ハサミなどいろいろな場所で使うものは、

リビング用、洗面所用、寝室用と、使用頻度の高い場所にそれぞれおいている。その他、玄関にミラー付きのコートかけを置くなど、動作や動線に配慮したものの配置をするようにしている。」

「わが家では、食器棚や衣類用のタンスなどのすべての引き出しに、中身を記したラベルや写真を貼っている。普通の人是一次ルールを決めてしまえば、「ハンカチはいちばん上の引き出し、下着類は二段目の引き出し」などと、いちいち考えなくても自然に把握できるようになるが、真雄はそういう把握のしかたをすることはできず、ラベルがついていないと探せないのだ。」

「本はまず大まかなジャンルに分け、作り付け本棚の容量に合わせてさらに細かく分けたり、いくつかのジャンルをいっしょにまとめたりした。・・・最初のころ、真雄は、棚のあいだに貼ったラベルが上と下どちらの棚を指しているのかがわからずに戸惑っていたので、ラベルに矢印をつけることにした。」

「たとえば本についていえば、「最近読んでいる本」の棚を設け、読みかけの本や図書館から借りた本、何度も繰り返し読む本をここに入れている。私はいくつかの仕事を並行して行うことがあり、本や資料も「一時置き場」が必要だと感じたので、棚を分類し直したときにこの棚を設けた。こんなふうに分類と可視化に徹底的にこだわって家のなかをかたづけるようになると、真雄だけでなく、私にとっても非常に暮らしやすい環境が整った。かたづけをするメリットが十分に理解でき、断続可能なかたづけのレベルが把握できたことで、私は子どものころから苦手だったかたづけを克服することができた。」

「アスペルガーですが、妻で母で社長です。」 著者 アズ 直子

P31

「こんなに育てにくい子どもはいなかった。とにかく神経質で、新聞をめくる音にも起きて泣く、豆腐屋のラッパの音にも起きて泣く。おかげで慢性的な睡眠不足になって、いつも寝ることしか考えられなかった。この子を2階から投げ捨ててやろうと何度も思った。」

P32

「大人になった今でも、特に「音」には敏感です。夫がポテトチップスを食べる音がうるさくて、「うるさい！」と怒鳴ることも度々です。キッチンのシンクに山積みになっている食器、見かねて家族が洗おうとすると、私は激怒します。物の位置が変わるととても混乱するし、水音や食器がぶつかる音に耐えられないのです。自分で洗えばいつどんな音がするか予測がつくので大丈夫ですが他人の立てる音にはいちいち驚いてしまう。」

P46

「本をめくる音や足音など主人が立てる生活音に私はがまんすることができませんでした。」

P80

「それではどうして、スタバでなくてはならないのでしょうか？適度に落ち着いた空間が保たれ、電源がある店舗が増えたことで、パソコンなどを持ち込めばちょっとしたオフィス代わりになります。BGMが聴きやすいクラシック中心なもの音過敏がある私には助かります。子どもや、にぎやかな若者も少なく、客層は静かに過ごせる大人セダンです。完全禁煙なのでタバコのおいも気になりません。」

P122

「私自身がはっきりと自覚できるのは、音と光に対して過敏だということです。前にも申しましたが、赤ちゃんのころから小さな物音に敏感に反応して眠ることができませんでした。苦手な場所のひとつが、家電量販店です。店内を繰り返し流れる大音響の音楽と、大量の家電が放つ光に気分が悪くなってしまうのです。常に緊張し、興奮しているような状態なので、自分自身に「落ち着く静かな環境」を与えてあげることが大切な工夫となります。」

「携帯電話やパソコン、テレビの画面を夜見過ぎても、光の刺激に興奮して眠れなくなります。」



「アスペルガーですが、ご理解とご協力をお願いいたします。」 著者 アズ 直子

P26

「私自身は、「ADD（注意欠陥障害）の傾向の強いアスペルガー症候群」という診断を受けており、光や音に過敏など体質的な特徴や、人との距離感がわからない、思ったとおりのことを言葉にしてしまう、感情がうまくコントロールできないなどコミュニケーション不全を起こしやすい特徴があらわれています。

P39

「さらに、今思えばそれは「音過敏」だったのですが、乳幼児の頃、新聞をめくる音にも泣き出してなかなか寝ない私に、母は極度の睡眠不足になり「二階から投げ捨てたい」と思うところまで追いつめられていたそうです。」

P42

「色彩や模様、また光、音など、私独自の感覚やイメージと少しでもズレがあると受け入れることができない強いこだわりは、ときに物事に強いブレーキをかけ、周りの人も動けなくしてしまうことがあります。」

P101

「光に過敏な分、空や雲の光りを映画のように楽しく何時間でも眺めていることができます。」

P104

「毎日必ず定刻に出勤しなければならない会社勤めから離れてからは、だいぶ楽になりましたが、それでも光や音、そしてにおいに過敏なため、電車に乗ってでかけることは私にとってはときには苦痛をとまなうものです。閉所恐怖症までいきませんが、会議室や映画館など自分の思うとおりに自由に動くことができない空間もとても苦手です。ファミリーレストランのボックス席の奥の席は、手前の人にどいてもらわなければいけないのでできれば座りたくありません。脂汗がにじむほど緊張してしまうこともあります。」

P147

「光や音を気遣って、TVや楽器もヘッドフォンなしには使えないこともよくあります。」



「続々 自閉っ子、こういう風にできてます！」 著者 ニキ・リンコ

P35 (ニキ様)

「水泳にはバリアがあって。実は水泳帽なんです。今どきの締め付けがきついから。帽子をかぶらなくていいのなら泳ぎたいと思うんですが。」

「海は、足が砂に触れるのが苦手で。和歌山に下が玉砂利みたいな海水養生があるんですが、そういうところの方がいいですね。」

P52 (ニキ様)

「風の情報量に弱いから温風自体もうるさいってのはありますが、物から伝わる暖かさと空気の暖かさにすごく差があるとダメなんです。冷房だとその逆ですね。炎天下の車の中、エアコンで空気だけ冷えているみたいな状態。」

P53 (ニキ様)

「ファンヒーターやエアコンで暑いくらいあっためていても、ガラスの近くではぞくぞくする、あの感じがダメなんです。夏だと、空気は冷たすぎるのに、天井が熱いとか。だから、夏でも冬でも、新幹線や飛行機では通路側です。少しでも窓から遠ざかりたくて。左腕だけ冷えたりしますから。」

P59 (ニキ様)

「だから、クーラーをかけるよりまず先に、よしずなんですよ。遮熱が先。それも、窓のすぐ外に立てるんじゃなく、なるべくベランダの外側ぎりぎりに立ててベランダ全体を覆わないと。ベランダの床に陽が当たると、室内の床もコンクリは地続きですから床があたたまってくるんですよ。だから、水もまきます。」

P62 (ニキ様)

「まず、天井に断熱材を多めに入れました。足音に弱いので最上階を買ったんですが、最上階は天井が熱くなりますから、床は床暖房をなるべく広い範囲に入れました。夏はよしずでベランダ全体を覆って、ベランダの床や外壁に陽を当てないようにしています。あと、風に弱いので、自分がいないときにきんきんに冷房して、部屋に戻ると切ったりもします。それでも、蓄熱するキャパがないので、切るとじきにあったまってしまうんですけどね。」

P64 (ニキ様)

「水冷えるほどの量をまく根性はないから、せいぜい気化熱狙いなんです、すぐ蒸発するんですよ。保水性タイルは高いし、土を入れて芝生を植えるのは怒られそうだし。でも、ベランダに芝生を植えるときに敷く防根シートというものがあると知ったので、それを買って、土の代わりにいらなくなった古じゅうたんを切って敷きました。これならタダだし、一度に大量にまいとけば、当分は濡れます。」

「壁も水かけますよ。それには注ぎ口が直線の方が能率がいいので、四角いバケツを買いました。あと、よしずも濡らしといたので布製のにして、農薬をまく噴霧器使ってます。」

「床暖房を自分のいる部分だけ切って、それ以外をつけてます。それでも家具や天井が温まるか

「ら十分暖かいですよ。特別に寒い日は、自分の足元にも入れて、椅子によじのぼる。温かさを意識してしまううるさいから、温度設定はなるべく低くしたい。だから、低い設定でもパワーを確保できるよう、広い範囲に入れたんです。初期投資からいうと、がんがん暖める方が安上がりで、マイルドに暖める方がお金かかっちゃうんですね。」

P107 (ニキ様)

「スリッパって私にとっては「履き物」じゃなくて「乗り物」なんですね。集中して乗りこさないと、かかとが横に落ちたりするんです。」

P168 (ニキ様)

「条件って毎日変わるでしょう、服も違うし気温も体調も違う。そのたびに設定の違う身体になるから。だから私、北向きの部屋に住みたいんです。時間の変化くらいはわかるけど、光があまり極端に変わらない。」

P213 (安和さん)

「実は会議でも苦労するんですよ。一つキーワードが入ってくると、次の話が入ってこなかったり、あるいは聞きながらとかメモを取れなかったり。」

「ぼく、アスペルガーかもしれない。」 著者 中田大地

P15 (母親より)

「うるさい教室では、混乱してしまい、凍り付いてしまいます。」

P24

「僕の体はみんなと少し違います。スポーツカーやトラックのようにギアがついています。みんなのように、自動で切り替わるオートマティックではありません。何かを始めるにも、終わらせるにもギアを入れ替えたり、スイッチを入れたりしなくてははいけません。みんながすぐに慣れてしまうことも、僕の体は少し時間がかかります。その度に、僕はとても困ります。なぜなら、体が動かなくなったり、目が見えなくなったり、耳が音でいっぱいになるからです。痛くて、苦しくて、悲しくて・・・涙が出てきます。」

P26

「髪をブラシでとかしたり、撫でられるのはとても気持ちがいいです。でも、髪を洗うのは苦手です。僕はシャンプーがしみて痛いので、良いにおいがするシャンプーでも使うのはやめます、ママが作る石鹸が一番安心です。ゴシゴシ泡立てシャンプーも痛いから、仕上げはシャンプーブラシを使うと痛いのが半分で終わります。」

「僕は床屋さんが嫌いです。ハサミで髪を「チョキン！」

「血が出ているのかと、心配になります。それに、痛い！」

バリカンやカミソリは首の回りや耳の裏に、虫がいるみたいで気持ち悪い。」

P30

「僕の目はよく見えます。耳はよく聞こえます。目も耳もよく働きます。だけど、働きすぎです。見たいものじゃないものまでよく見え、聞きたくない音も聞こえてきます。余計な景色や余計な音は、僕を集中できなくします。そして、「今、やるべきこと」を忘れさせます。机の上でする勉強やトレーニングは、耳栓とガードでブロックできます。」

P31

「どんなことでも、順番と計画が大切です。なんでもいっぺんにはできない。なんでも全部はできない。無理は、僕の耳と目に何を見て何を聞くのかを分からなくさせます。僕が目と耳は予告なしにシャットダウンします。」

①緊張しているとき②困ったとき③雨や雪で、いつもの道や場所が違って見えたとき④入学式、卒業式、パーティーなどで部屋を飾りつけたとき⑤ひとつの事に集中しているとき

目や耳がシャットダウンした時は何も見えないし、何も聞こえません。」

P34

「僕の鼻はセンサーがついています。大好きなにおいは僕を元気にしてくれます。嫌なにおいで僕の頭は痛くなり、エンジンが停止します。嫌なにおいがしたらそこから逃げればいい。鼻をつまんで、安心できる所にいきます。」

P37

「僕の手は細かい作業が苦手です。・・・僕の体の中で一番の怠けものです。」

P36

「手の次に怠け者なのが足です。少しでも嫌なことがあったり、困ったことがあるとすぐに痛くなったり、丸くなったり、動かなくなったりします。手や足が怠けている時は、まずは自分で手や足のある場所を確認する。目で見て、触って、動かしてみる。それから、「よろしく頼みますよ～」と、スリスリマッサージをする。温めたり、いろいろ動かくしてみる。ジッとして止まったら、ますます怠けてしまいます。どんどん運動する。

爪を切るのは、とっても痛いですが。でも、赤ちゃんハサミなら大丈夫。パチンは音だけ、きれいにしなくちゃいけない。」

P40

「毎日、着る服を考えるのは難しい仕事です。

僕は、今日は暑いのか寒いのか、晴れなのか雨なのか雪なのか。調べないといけない。時間割で体育があるのか核にする。そして、天気予報を毎日チェックします。」

P79

「暑い日は僕の体も熱くなります。熱を測ると、三十八度以上になります。頭も、体も、足も、手も暑くて・・・頭がクラクラして、鼻血が出て、苦しくて死にそうになります。」

でも、病気ではないのです。僕の体は夏モードに入っていないだけなのです。スイッチの場所が分からないのです。でも、制御システムが以上を感じたら、そのうち夏モードに自動で切り替わります。まだ七歳の僕は、スイッチの位置が分かるまで、アイスクールで体を冷やします。水やお茶をいつもより多めに飲んで、おしっこと一緒に熱を追い出します。」

P81

「冬になり、雪が降ってきて寒くなると僕は怠け小野になります。僕はクマではないですが、冬眠したい気分です。体中の機能が、うまく動きません。手も足も全部、自分のものではないように、自由に動きません。ギアもスイッチも、とても硬くてなかなか作動しません。体が駄目モードになると、頭も心も駄目モードになります。」

P99（母親より）

「目や耳から入った情報に過剰に反応し、頭の中に浮かんだことを時や場所を考えずに勝手に話し出す問題がありました。」

P103（母親より）

「学校という環境は大地には「耳が不便になる」場所です。校庭や体育館は音が反響し、外界の刺激が強く、どんな大きな声を出しても先生の声聞き分けることが出来ないのです。」

## 「自閉症感覚 かくれた能力を引き出す方法」 著者 テンプル・グランディン

P67

「ありがたいことに、私たちが通っていた教会には、旧式の美しいオルガンがありました。私はそのオルガンが大好きで、礼拝は大部分が退屈でしたが、オルガンのおかげで、いくらか我慢してじっと座っていられたのです。大きな音で音楽を流す最近の教会なら、私みたいな人間は、きっと感覚に大きな負担がかかってしまうでしょう。」

P75

「その学校はかなり「構造化」された学校で、ひとクラスに生徒が十二人しかいませんでした。子供たちはお行儀よくするのが当たり前で、規則は厳しく、きちんと守られ、違反すると罰が与えられました。環境はとても静かで、よく管理されていて、強い感覚刺激もなかったのです。この学校では、私は介助者がいませんでした。そういう教室を今日の学習環境とくらべてみてください。大規模校で、ひとクラスに三十人もいるような、あまり「構造化」されていない教室—そんな学校だったら、私は一対一の介助者なしでは耐えられなかったでしょう。」

P114

「感覚過敏はふつうの人にもあります。釘で黒板をこする音は、たいていの人が大嫌いです。香りの強い香水やガソリンなど、ある種のものにおいを嗅ぐと、たちまち頭が痛くなるという人もかなりいます。知人の女性は、朝、目ざめたばかりのとき、聴覚がとても敏感で、最初の三十分くらいはふつうの音でも不快になりことがあると言います。」

「たとえば、日曜日の午後に、混雑したショッピングセンターに買い物に出かけたとしましょう。元気になる人もいますが、ぐったり疲れる人もいます。そういう人は、感覚が強く刺激されるんでしょう。ショッピングセンターの光景やにおい、人の声、耳ざわりな音楽、人込みなどが原因です。感覚刺激による問題は実際にあるのです。存在する、しないではなく、程度も問題だと思います。一般の世の中は、人間や自動車が増え、都市化が進み、これまで以上に科学技術に依存するとともに騒々しく忙しくなり、私たちの感覚系にかかる負担がどんどん大きくなっているのではないのでしょうか。」

「ふつうの人にはほとんど、あるいはまったく気にならない感覚刺激が、自閉症スペクトラムの人には日常生活を送る上で深刻なストレスになりかねません。」

「私は大きな騒音を聞くと耳が痛くなります。それも歯医者さんのドリルが神経に当たったような痛みです。香水などの強いにおい（学校の食堂、パン屋、魚売り場、レストランの厨房など）で吐き気をもよおす人もいます。また、ソックスの縫い目や、毛糸など目のあら素材の肌触りが、つねに焼けつくように感じる人もいます。子どもがソックスやセーターを脱いでしまうのは、そのせいなのです。反抗しているわけではありません。ソックスで

足が痛いのです。人の手が腕に軽く触れただけで痛い人もいます。引きこもってしまうのでは、社交性がないからではなく、人と体がすれ合うだけでも痛くて、肌にカミソリを当てられたように感じるからです。」

P117

「私はまわりの騒音が大きすぎると、聞きづらくなります。まわりで発生するあらゆる音と話し相手の声が、聞き分けられないのです。」

P126

「障害がそれほど深刻でない場合、耳栓か音楽のヘッドフォンを使って、気になる音や耳障りな音、たとえば、喫茶店で椅子が床をこする音や、忙しい事務所で絶え間なく鳴る電話のベル飛行機が頻繁に発着する飛行場の騒音などを締め出す人もいます。耳栓は、絶対につけっぱなしにしてはいけません。そんなことをしたら、音にますます敏感になってしまいます。少なくとも一日の半分ははずしておく必要がありますが、ショッピングセンターや体育館など騒々しい場所ではつけておいてもかまいません。」

P127

「私は、子どものころ、学校のベルの音で耳が痛くなりました。歯医者さんのドリルが神経に当たったような感じがしたのです。これは自閉症の人に共通しています。もっとも耳が痛くなる可能性があるのは、かん高くて鋭い、断続的な音で、火災報知器や煙感知機、携帯電話のある種の呼び出し音、マイクから出るキーンという音などです。」

P146

「私の場合、夜中に小さなかん高い騒音が聞こえると、今でも恐怖の小さな痛みを感じます。二十代のころには恐怖に過敏に反応して、心臓がドキドキしましたが、今では抗鬱役で抑えています。」

P150

「まっ先に取り除く（または取り込む）必要があるのは、蛍光灯の過剰な刺激や、始業ベルなどの騒音です。大きな騒音を聞くと耳が痛くなる子もいます。感覚刺激が関係していないときには、子供がみなさんをためしているのかもしれない。」

P156

「ティトは、「色や形や動きがばらばらになって見える」と打ち込みました。これは、ドナ・ウィリアムズが著書で述べている、知覚の断片化のもっとも重症な例です。」

P171

「今日の世の中は、スピーディーでハイテク化が進み、私が育った時代より騒々しく、せわしない気がします。そのぶん、自閉症の子どもは新たな苦痛にさらされています。彼らはたいてい感覚システムのどこかが正常ではありません。現代は、感覚が日々、過剰な情報にさらされていて、ふつうの人でさえ一日の終わりには疲れはててしまいます。これが自閉症の子、ことに感覚がきわめて鋭い子の過敏な感覚システムに与える影響を想像してみてください。ごくふつうの家庭でも、自閉症の子どもにとって食事は騒々しく、秩序がなく、ス

トレスだらけです。音楽が流れていたり、テレビがつけっぱなしだったり、きょうだいがいっせいに話したり叫んだりしています。」

P174

「私の母は、どんな環境が子供のストレスになるのかを見つける名探偵でした。人がたくさん集まった騒がしい雑踏や、大きな音がするところでは、私の感覚系統が対処しきれないことを承知していました。私が痙攣を起こすと、たいていそのわけがわかっていたのです。」

P255

「私の場合、言葉を使わずに絵で考えることができます。視覚の記憶が言葉で覆い隠されていないため、直接リンクできるからです。私は何かを読んだときには、それをすぐに絵に置きえます。」

P281

「私は無音子音を聞き取れないことがあるので、先生の話がよく聞こえるように、いつも最前列の席に座りました。授業のあとは、かならずノートをべつのノートに全部書き写して、復習しました。自閉症・アスペルガー症候群の人の中には、蛍光灯の光りが耐えられないという人もいます。講義中の学習のさまたげになるので、椅子のそばに旧式の白熱灯のスタンドを置いて、蛍光灯のちらつきを抑えている学生もいます。つばの長い野球帽をかぶれば、天井の蛍光灯の光りが気にならなくなります。講義を録音しておいて、あとでじゃまの入らない部屋で聴きなおすのもいいでしょう。」

P291

「自閉症・アスペルガー症候群の人の中には、蛍光灯の光に我慢できない人がいます。光のちらつきが見えるため、仕事をしづらいこともあるでしょう。これをふせぐ簡単な方法があります。100～150ワットの白熱灯のスタンドでデスクを照らすのです。こうすれば、ちらつきが大幅に減ります。デスクトップコンピューターのディスプレイをフラットパネルにしたり、ノートパソコンを使ったりすると、目が楽なことがあります。書類などは、ベージュや灰色、ライトブルーなど、パステル調の色の紙に文字を印刷して色の対比を弱くすると、文字が読みやすくなる人もいます。」

P292

「工場やオフィスの騒音や振動は、音に敏感な人にとって問題になることがあります。もっと静かな場所にデスクを移動させてほしいと思うときもあるでしょう。ヘッドフォアや耳栓も役に立ちますが、つけっぱなしにしてはいけません。いつも耳栓をつけていると耳がますます敏感になる可能性があるため、家に帰ったときにはかならずはずしましょう。」



## P304

「トルキル・ソンネはアスペルガー症候群の子どもの父親で、デンマークで「スペシャリストネ」という IT 企業を設立しました。アスペルガー症候群の人を雇って、新作のコンピュータプログラムをテストする会社です。仕事は、新しいソフトウェアの欠陥を見つけて修理する作業で、取引先には、デジタル署名を証明するクリプトマシック社や、ヨーロッパの大手電話会社 TDC などがあります。新作ソフトのテストは、アスペルガー症候群の人に理想的な仕事です。記憶力がずばぬけていて、細かいことに目を向け、ねばり強く作業に集中し、組み立てが大好きだからです。」

「過敏な感覚を刺激するものが最小限に抑えられ、厄介な上司や複雑な人づきあいにかかわらなくてもいい仕事環境が与えられているのです。」



第4章_X氏、Y氏、Z氏に対するヒアリングの質問項目		
質問番号	現在住んでいる住まいの状況	
a-1	○現在の住宅の種類：マンション・戸建て 持家・借家（マンションの場合：建物の階数（ ）階建て・住んでいる階（ ）階）	
a-2	○住まいの構造：鉄筋コンクリート造・鉄骨造・木造・その他（ ）	
a-3	○間取り(LDK等)：（ ）LDK	
質問番号	文献・ヒアリングから抽出した例	
A-1	光について	<input type="checkbox"/> 室内の照明や屋外の光について、困ったり苦痛に感じていることがありますか。 <input type="checkbox"/> (苦手な場合) どういった工夫・対応方法をしていますか。 <input type="checkbox"/> 建築の照明や、光の扱い方について、設計上、どのような配慮をもとめますか。
(1)		
(2)		
(3)		
A-2	色彩について	<input type="checkbox"/> 壁・カーテン・家具等で苦手な色はありますか。 <input type="checkbox"/> (苦手な場合) どういった工夫・対応方法をしていますか。 <input type="checkbox"/> 建築の壁、カーテン、家具等のインテリアにおける色の扱い方について、設計上、どのような配慮をもとめますか。
(1)		
(2)		
(3)		
A-3	屋外からの音について	<input type="checkbox"/> 屋外からの音に関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。 <input type="checkbox"/> (苦手な場合) どういった工夫・対応方法をしていますか。 <input type="checkbox"/> 屋外からの音について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
(1)		
(2)		
(3)		
A-4	室内の音について	<input type="checkbox"/> 室内の音(トイレの流水、電化製品の音等)に関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。 <input type="checkbox"/> (苦手な場合) どういった工夫・対応方法をしていますか。 <input type="checkbox"/> 室内の音について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
(1)		
(2)		
(3)		
A-5	温熱(暖かさ・冷たさ)について	<input type="checkbox"/> 室内外の温熱環境(暖かさ、冷たさ)に関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。 <input type="checkbox"/> (苦手な場合) どういった工夫・対応方法をしていますか。 <input type="checkbox"/> 温熱環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
(1)		
(2)		
(3)		
A-6	風の流れについて	<input type="checkbox"/> 室内外の風の流れに関して、困ったり苦痛に感じたりしていることがありますか。 <input type="checkbox"/> (苦手な場合) どういった工夫・対応方法をしていますか。 <input type="checkbox"/> 風流環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
(1)		
(2)		
(3)		
A-5	その他	<input type="checkbox"/> 家の間取りや部屋の構成、位置などについて、困ったり苦痛に感じたことはありますか。どのような状況の場合に、困りましたか。 <input type="checkbox"/> 家のドア、戸や窓等の建具に付いて、困ったり苦痛に感じたことはありますか。どのような状況の場合に、困りましたか。 <input type="checkbox"/> 上記の項目以外で、生活する上で建物の問題点だと感じた事はありませんか。 <input type="checkbox"/> 住まいを選ぶ際留意する点はありませんか。 <input type="checkbox"/> 理想な住宅とはどのようなものですか。
(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
(5)		
質問番号	感覚の過敏や鈍間、身体的な特性と関連して、建築について感じた問題点	
B-1	視覚	<input type="checkbox"/> 生活する上で「視覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-2	聴覚	<input type="checkbox"/> 生活する上で「聴覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-3	触覚	<input type="checkbox"/> 生活する上で「触覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-4	嗅覚	<input type="checkbox"/> 生活する上で「嗅覚過敏・鈍磨」が原因で生じた建築の問題点はありませんか。
B-5	その他の身体的特性	<input type="checkbox"/> 「視覚・聴覚・触覚・嗅覚の過敏・鈍磨」以外の身体的特性が原因で生じた建築の問題点はありませんか。

第4章_W氏に対するヒアリングの質問項目	
質問番号	現在住んでいる住まいの状況に関する質問項目
a-1	○現在の住宅の種類：マンション・戸建て 持家・借家（マンションの場合：建物の階数（ ）階建て・住んでいる階（ ）階）
a-2	○住まいの構造：鉄筋コンクリート造・鉄骨造・木造・その他（ ）
a-3	○間取り(LDK等)：（ ）LDK
質問番号	住まいに関する質問項目
A	全般
(1)	○住居について、好きな部屋・場所、落ち着く部屋・場所がありますか。
(2)	○住居について、嫌いな部屋・場所、行きたくない部屋・場所がありますか。
B	室内の照明について
(1)	○室内の照明について、困ったりする事(光がまぶしい、自動点滅照明に驚くなど)はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の照明について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
C	屋外からの光について
(1)	○屋外からの光について、まぶしくて困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○屋外からの光の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
D	室内の音について
(1)	○室内で発生する音(換気扇の音、電化製品の音、隣室の部屋の音など)について、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内で発生する音について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
E	屋外からの音について
(1)	○屋外からの音(車のエンジン音)について、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○屋外からの音の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。
F	色について
(1)	○室内の壁、カーテン、家具などで苦手な色はありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の壁、カーテン、家具などのインテリアにおける色の扱い方について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
G	温熱(暖かさ・冷たさ)について
(1)	○室内の温熱環境(暖かさ、冷たさ)に関して、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の温熱環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
H	風の流れについて
(1)	○室内の風(冷暖房機の風など)の流れに関して、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内の風流環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
I	振動について
(1)	○室内で生じる振動(床からの振動など)について、困ったりする事がありますか。
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。
(3)	○室内で生じる振動について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。
J	感覚、身体的な特性と関連した質問項目
(1)	○生活する上で、「視覚」が原因で困った事がありますか。
(2)	○生活する上で、「聴覚」が原因で困った事がありますか。
(3)	○生活する上で、「触覚」が原因で困った事がありますか。
(4)	○生活する上で、「嗅覚」が原因で困った事がありますか。
(5)	○生活する上で、身体的特性が原因(階段の勾配が急で登れない、段差につまづく等)で困った事がありますか。
K	その他
(1)	○家の間取りや部屋の構成について、困ったりした事がありますか。
(2)	○生活をしている中、没頭してしまうモノ(カレンダー等)はありますか。
(3)	○上記の項目以外で、生活する上で建築上の問題点だと思う事がありますか。
(4)	○住まいを選ぶ際留意する点がありますか。
(5)	○理想な住宅・建築環境とはどのようなものですか。

## 第5章 ヒアリングの質問項目

質問項目表	
質問番号	A 生活環境について
A-1	光について
(1)	○室内の照明(蛍光灯等)が原因でぼーとしていたと感じた事がありますか。
A-2	色彩(その他含む)について
(1)	○淡い色の部屋に入るのが苦手だと感じた事がありますか。
(2)	○黄色の壁・黄色いものを見るのは苦手だと感じた事がありますか。
(3)	○パステルカラーを目にするのは苦手だと感じた事がありますか。
(4)	○ドアに気を取られ、ぼーとしたり没頭していたと感じた事がありますか。
(5)	○カーテンに気を取られる、ぼーとしたり没頭していたと感じた事がありますか。
A-3	風・熱について
(1)	○部屋の循環している空気(熱・風・匂い等)が気になったり嫌がっていたと感じた事がありますか。
(2)	○クーラーをつけても、暑がったり出る風を嫌がっていたと感じた事がありますか。
(3)	○就寝時、寝室の温度が原因で眠れていないと感じた事がありますか。
A-4	音について
(1)	○室内でも外の車のエンジン音が気になったり嫌がっていたと感じた事がありますか。
(2)	○換気扇・掃除機・ドライヤーの音が気になったり嫌がっていたと感じた事がありますか。
(3)	○室内の音が響く反響性が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
(4)	○トイレの流水・ウォッシュレットの音が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
(5)	○ドアを閉める際に生じる音が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
(6)	○食器を棚にしまう時に生じる音が気になったり、嫌がっていたと感じた事がありますか。
A-5	その他について
(1)	○靴箱の開閉戸に気になったり、没頭していたと感じた事がありますか。
(2)	○扉やコンセントのスイッチが壊れたりした経験はありますか。
(3)	○床・壁・扉・窓が壊れたりした経験はありますか。
(4)	○収納内が見えると、気になったり、没頭していたと感じた事がありますか。
(5)	○トイレのサインがないためトイレの区別がつかないと感じた事がありますか。
質問番号	移動環境について
B	こだわりについて
(1)	○買い物・グループホームに移動する際、看板の色・EV・トイレに気を取られると感じた事がありますか。
(2)	○買い物時、人の多い場所は気になったり嫌がったりしていたと感じた事がありますか。
(3)	○階段の上り下りが苦手で、いつも使っている階段でも用心深く上ったりしていたと感じた事がありますか。
質問番号	職員に関する質問項目
C	その他について
(1)	○支援している際に、建築環境に関する問題点、又は改善した方が良いと思う箇所はありますか。

## 第6章\_a氏、b氏、c氏、d氏に対するヒアリングの質問項目

質問項目表	
1、全体について	
(1)	仕事場で好きな部屋はありますか。
(2)	仕事場で嫌いな部屋はありますか。
(3)	仕事場で落ち着く・安心する場所がありますか。
(4)	工作中、体調が悪くなったときには、どうしていますか。
(5)	仕事場で入りたくない部屋、行きたくない場所がありますか。
(6)	工作中、壁やドア、家具等を見続けてしまう事がありますか。
(7)	仕事場の内装を変えてほしいことはありますか。
(8)	仕事場でよくつまづいてしまう場所がありますか。
(9)	窓際の場所に行くことが嫌だと思うことはありますか。
2、室内の照明について	
(1)	工作中、照明がまぶしくて困ったりする事がありますか。
(2)	工作中、外の光がまぶしい等、困ったりする事がありますか。
(3)	室内の照明について、もっとこうした方が良いなどの要望はありますか。
3、室内の温度について	
(1)	工作中、暑い・寒いと感じて、困ったりする事がありますか。
(2)	室内の温度について、もっとこうした方が良いなどの要望はありますか。
4、室内の風について	
(1)	工作中、冷暖房機の風などが体に当たって嫌だと思う事がありますか。
(2)	風が苦手だと思うことはありますか。
(3)	室内の風について、もっとこうした方が良いなどの要望はありますか。
5、室内の音について	
(1)	工作中、室内の音が原因で、困ったりすることはありますか。 (パソコンのタイピングの音、社内アナウンスの音、ドアの開閉音、電化製品の音、ブラインドの音、冷
(2)	工作中、外の音がうるさい等、困ったりする事がありますか。
(4)	室内の音について、もっとこうした方が良いなどの要望はありますか。
(1)	好きな色は何色ですか。
(2)	嫌いな色は何色ですか。
(3)	室内の色彩について、もっとこうした方が良いなどの要望はありますか。
7、最後に	
(1)	自分の視覚・聴覚・触覚・嗅覚に関連して、今まで困ったことはありますか。

## 第6章\_W氏に対するヒアリングの質問項目

就労環境に関する質問項目		
A	全般	
(1)	○職場で、好きな部屋・場所、落ち着く部屋・場所はありますか。	
(2)	○職場で、嫌いな部屋・場所、行きたくない部屋・場所はありますか。	
(3)	○職場で、業務中、没頭してしまうモノ(カレンダー等)はありますか。	
B	照明について	
(1)	○職場の照明について、困ったりする事(光がまぶしいなど)はありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応をしていますか。	
(3)	○職場の照明について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。	
C	屋外からの光について	
(1)	○職場において、屋外からの光について、まぶしくて困ったりする事はありませんか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応をしていますか。	
(3)	○屋外からの光の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。	
D	職場の音について	
(1)	○職場で発生する音(パソコンのタイピングの音、ドアの開閉音、冷暖房機の音など)について、困ったりする事はありませんか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応をしていますか。	
(3)	○職場で発生する音について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。	
E	屋外からの音について	
(1)	○屋外からの音(車のエンジン音)について、困ったりする事はありませんか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○屋外からの音の対策について、建築の設計上、どのような配慮を求めますか。	
F	色について	
(1)	○職場の壁、ドア、家具などで苦手な色はありますか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○職場の壁、カーテン、家具などのインテリアにおける色の扱い方について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
G	温熱(暖かさ・冷たさ)について	
(1)	○職場の温熱環境(暖かさ、冷たさ)に関して、困ったりする事はありませんか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○職場の温熱環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
H	風の流れについて	
(1)	○室内の風(冷暖房機の風など)の流れに関して、困ったりする事はありませんか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○職場の風流環境について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
I	振動について	
(1)	○職場で生じる振動(床からの振動など)について、困ったりする事はありませんか。	
(2)	○(苦手な場合)どういった工夫・対応方法をしていますか。	
(3)	○職場で生じる振動について、建築の設計上、どのような配慮をもとめますか。	
J	感覚、身体的な特性と関連した質問項目	
(1)	○就労上で、「視覚」が原因で困った事はありませんか。	
(2)	○就労上で、「聴覚」が原因で困った事はありませんか。	
(3)	○就労上で、「触覚」が原因で困った事はありませんか。	
(4)	○就労上で、「嗅覚」が原因で困った事はありませんか。	
(5)	○就労上で、身体的特性が原因(階段の勾配が急で登れない、段差につまづく等)で困った事はありませんか。	
K	その他	
(1)	○職場の間取りや部屋の構成について、困ったりする事はありませんか。(迷ってしまうなど)	
(2)	○働く上で、建築上の問題点だと思う事はありませんか。	
(3)	○理想的な職場の建築環境とはどのようなものですか。	